写真と図で
徹底解説！

# 手足の描き方
## マスターガイド

横溝透子（よこみぞゆきこ） 著

廣済堂出版

# 手の基本

chapter
1

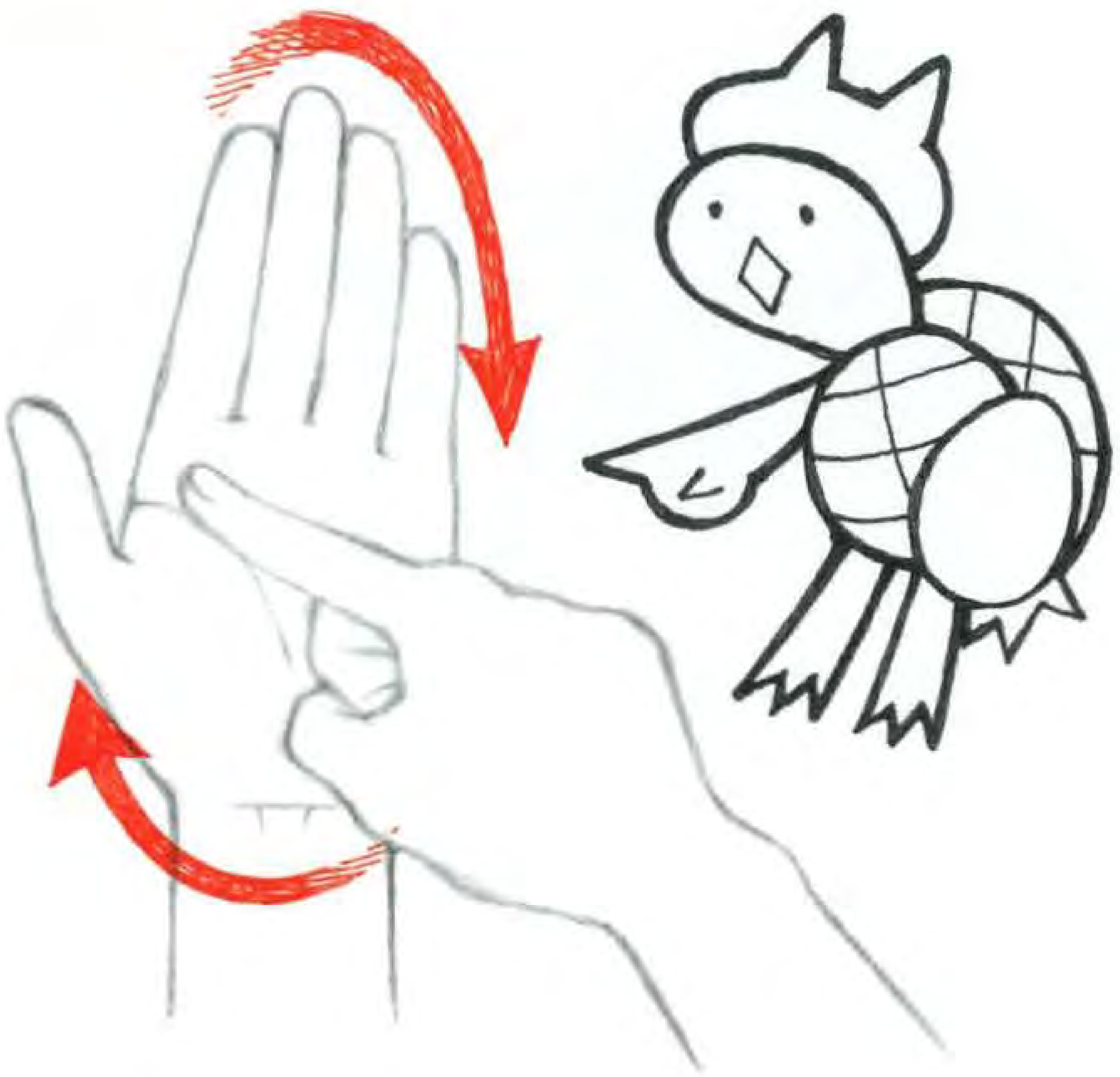
手ってどのくらいの大きさ？どんな動きをする？自分の手を触って確認してみましょう。

Lesson 1

# 手のひらを見てみよう

## 手のひらは卵形で捉えよう

まず、手をよく見ることから始めましょう。
卵のような形に見えませんか？



## 小指側に傾いている

力を入れず自然に開くと、ほんの少し小指側に傾いているのがわかります。

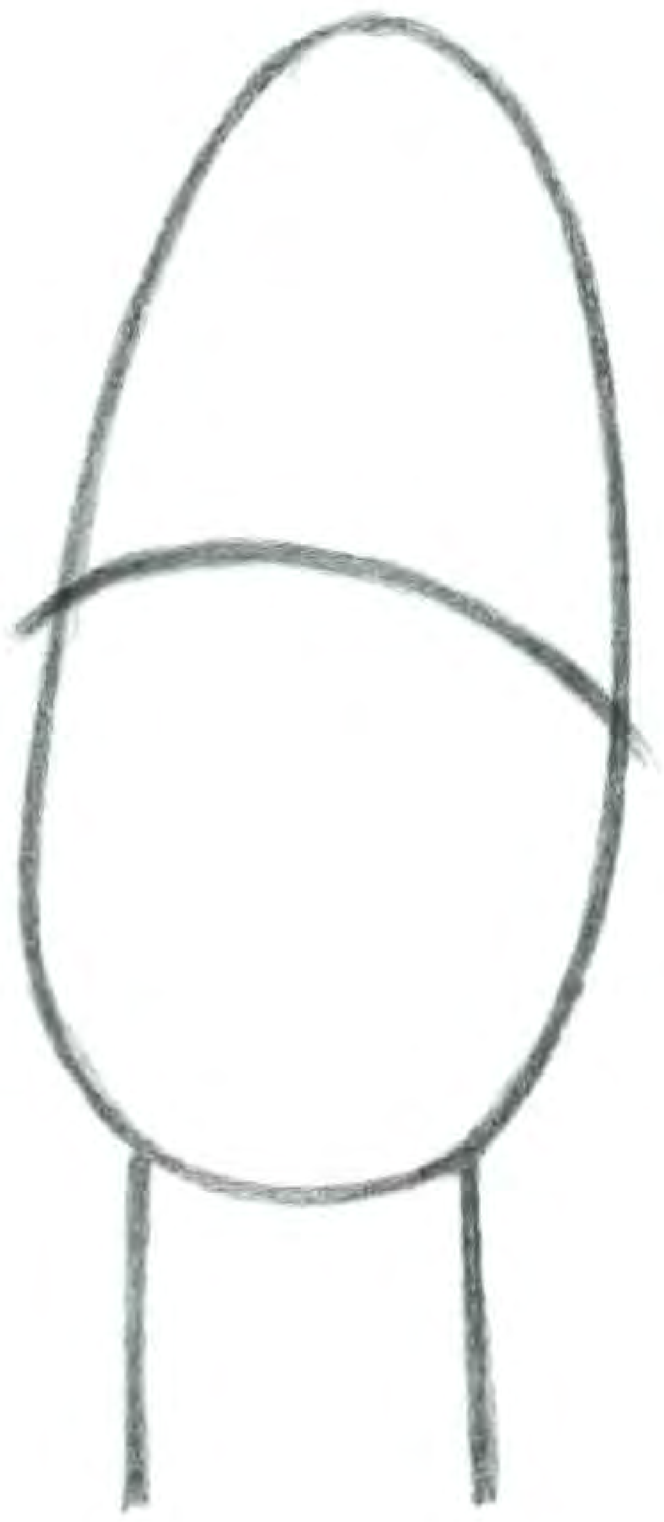
## 触って確認しよう

手のひらのくぼみ、ふくらみを触ってみましょう。親指の付け根にあたる部分はふくらんでいて、ほかの指とは、独立しているのがわかります。

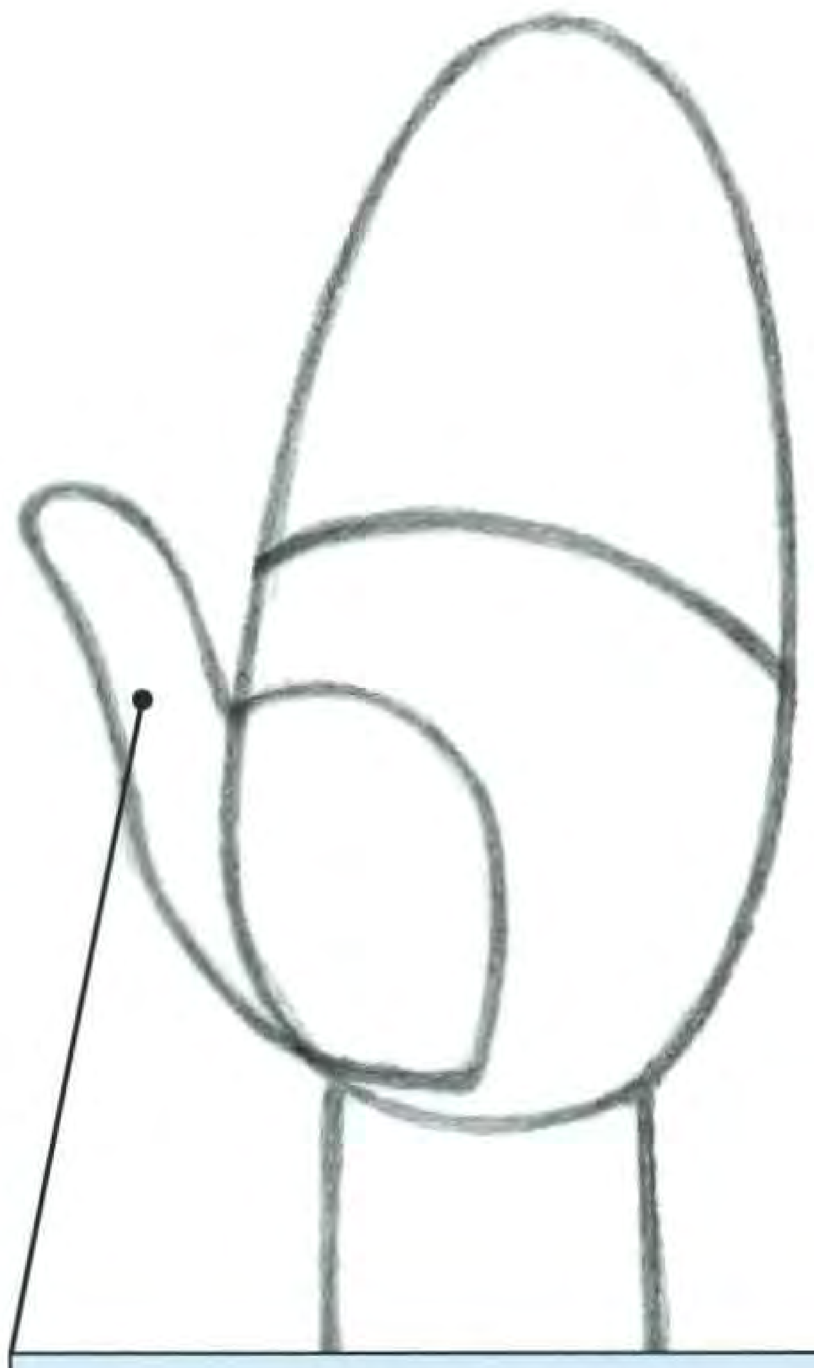
# 手の基本形（ベース）を描いてみよう

1 手首と卵形を描きます。

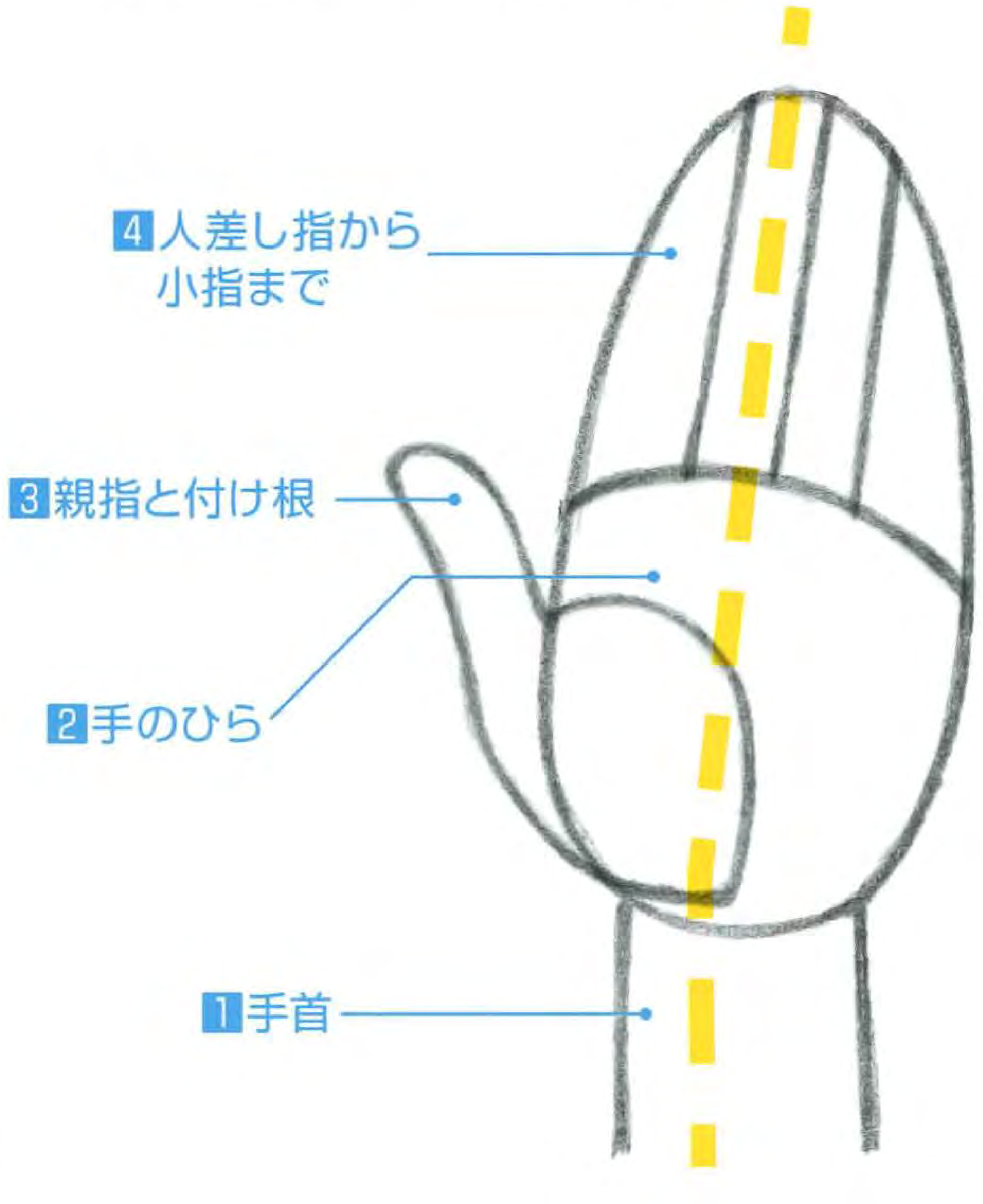
2 人差し指から小指までの指の付け根のところに、ラインを引きます。



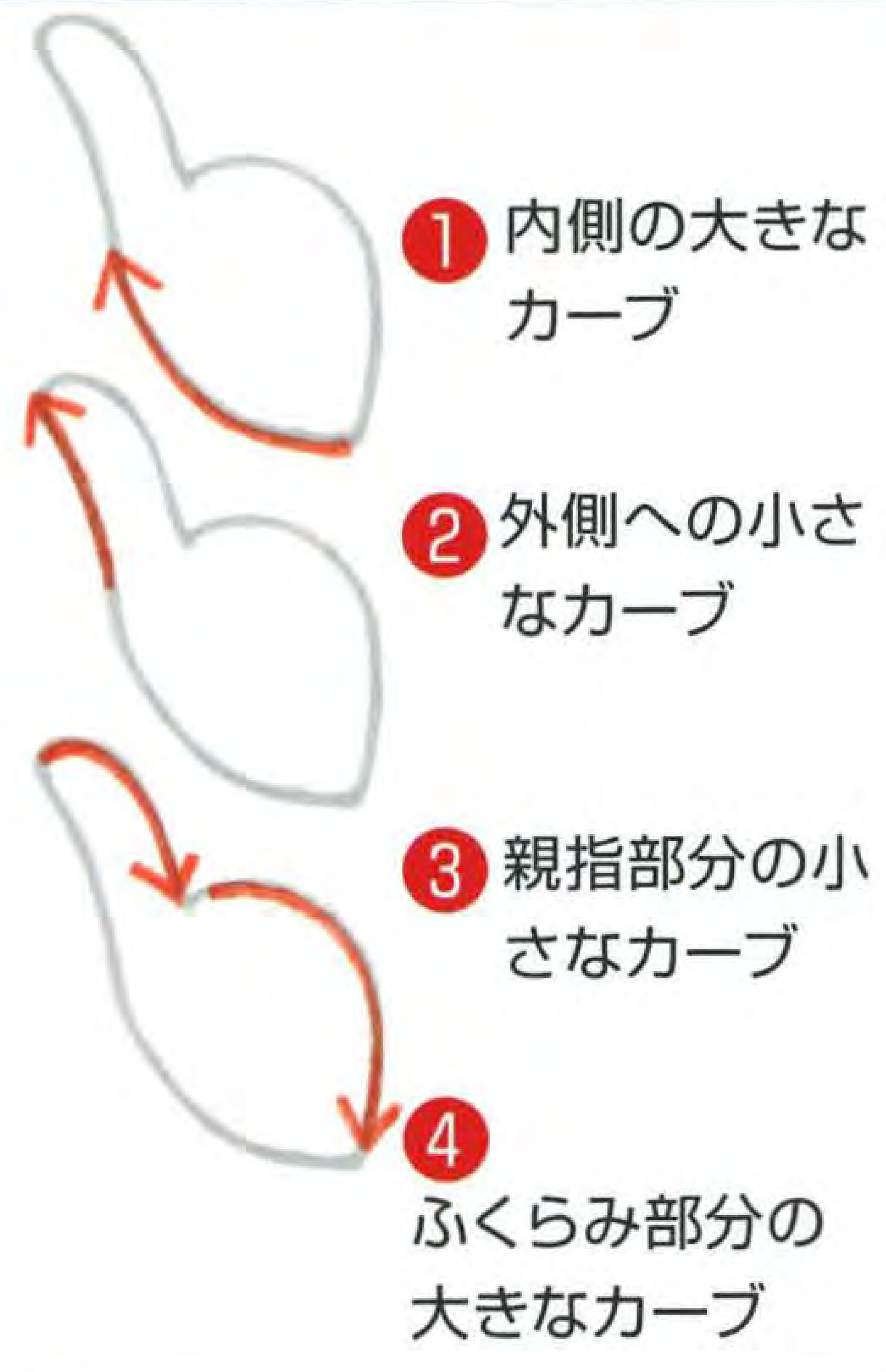
3 親指を描きます。手首の位置の少し上からひょうたんがついているイメージです。



4 4本の指に分けて完成！
まずは、4つのパーツに分けて考えましょう。




## 親指の描き方

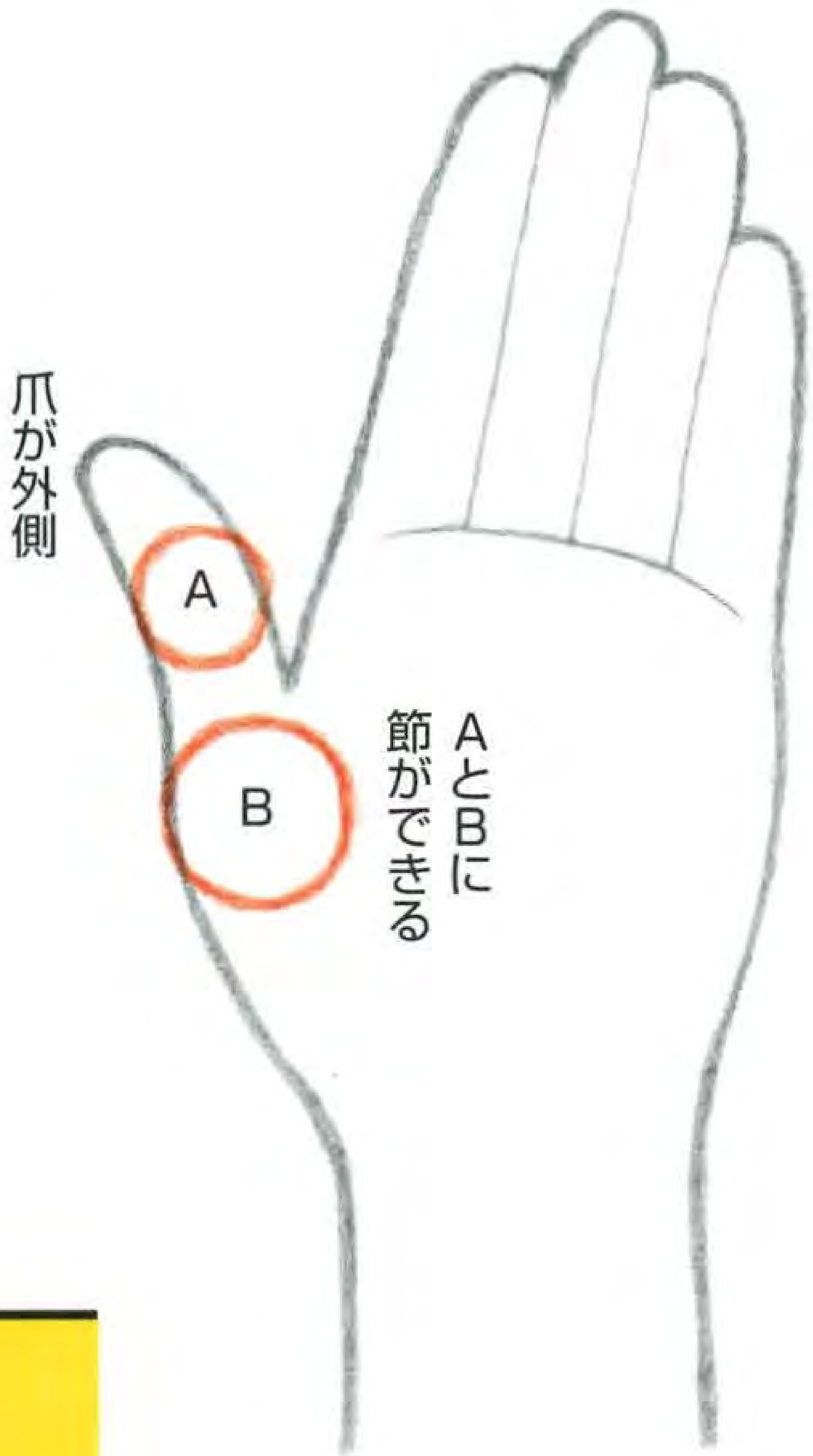


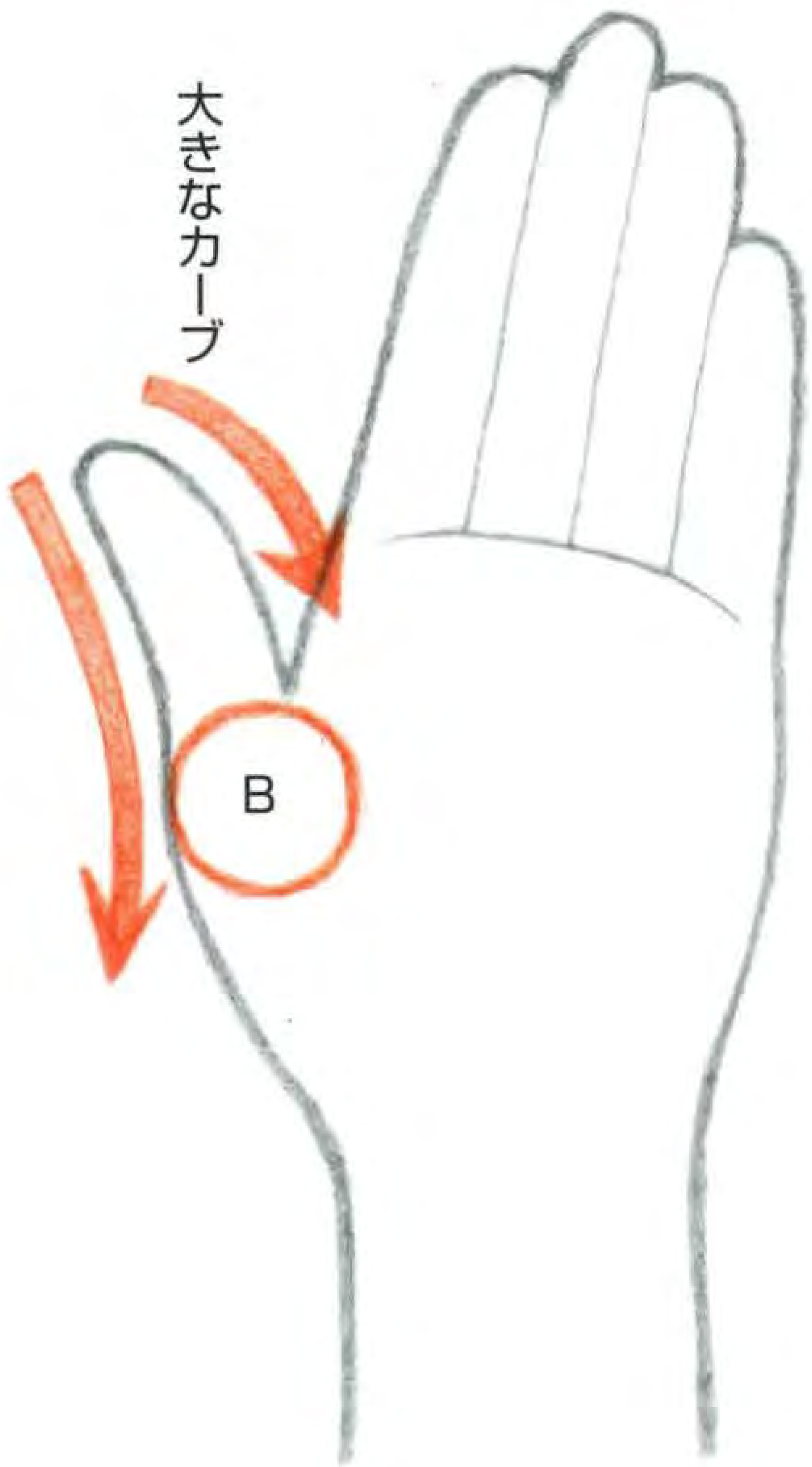
Lesson

# 2 指を整えよう

## 親指は節が目立つ

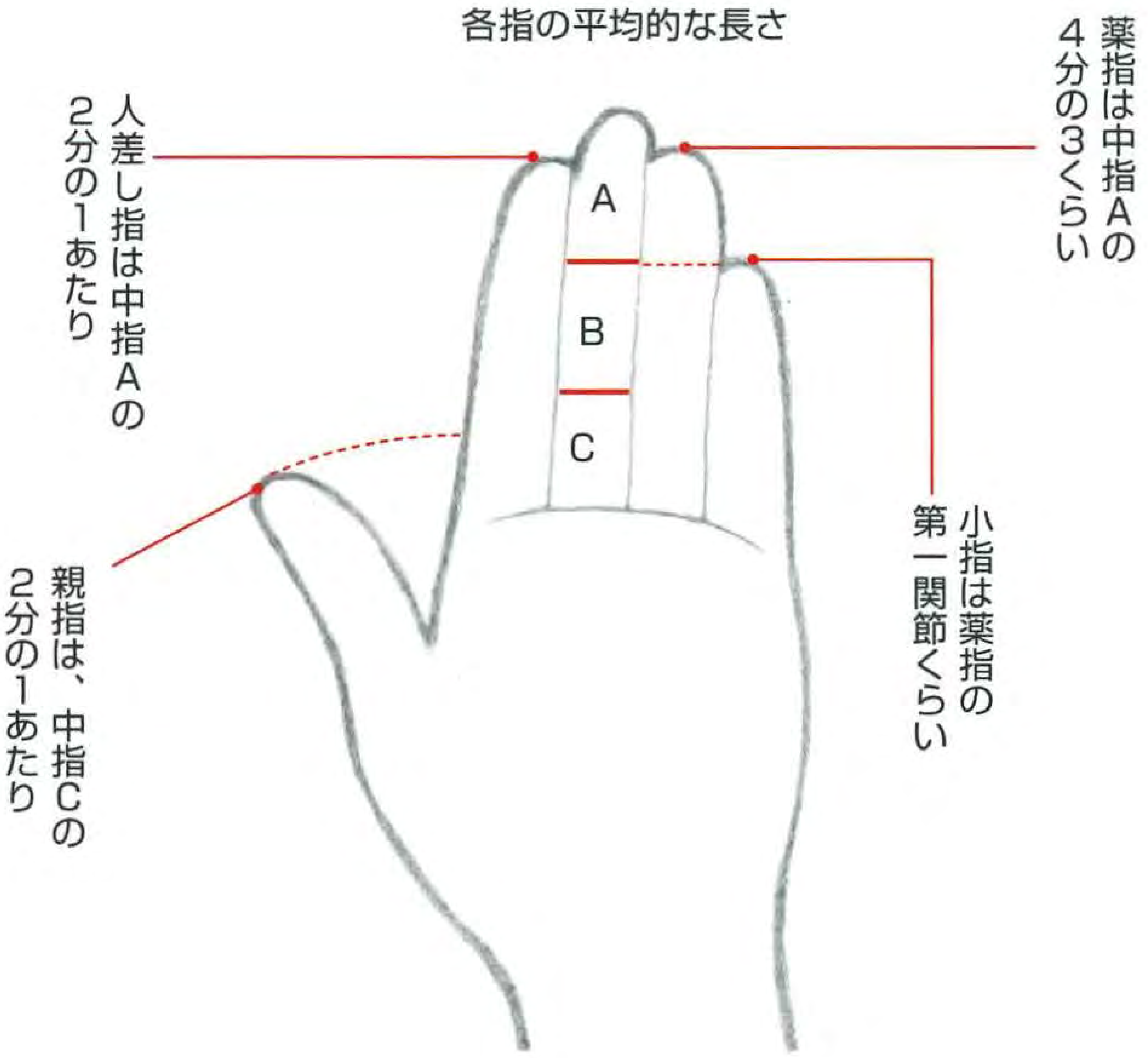
手の基本形が描けたら、指先を整えましょう。
手のひら側から見ると、親指は指の腹が内側を向き、爪が外側を向きます。
それぞれの指にも節はありますが、特に骨の太い親指は目立ちます。




## 高さが違う4本の指

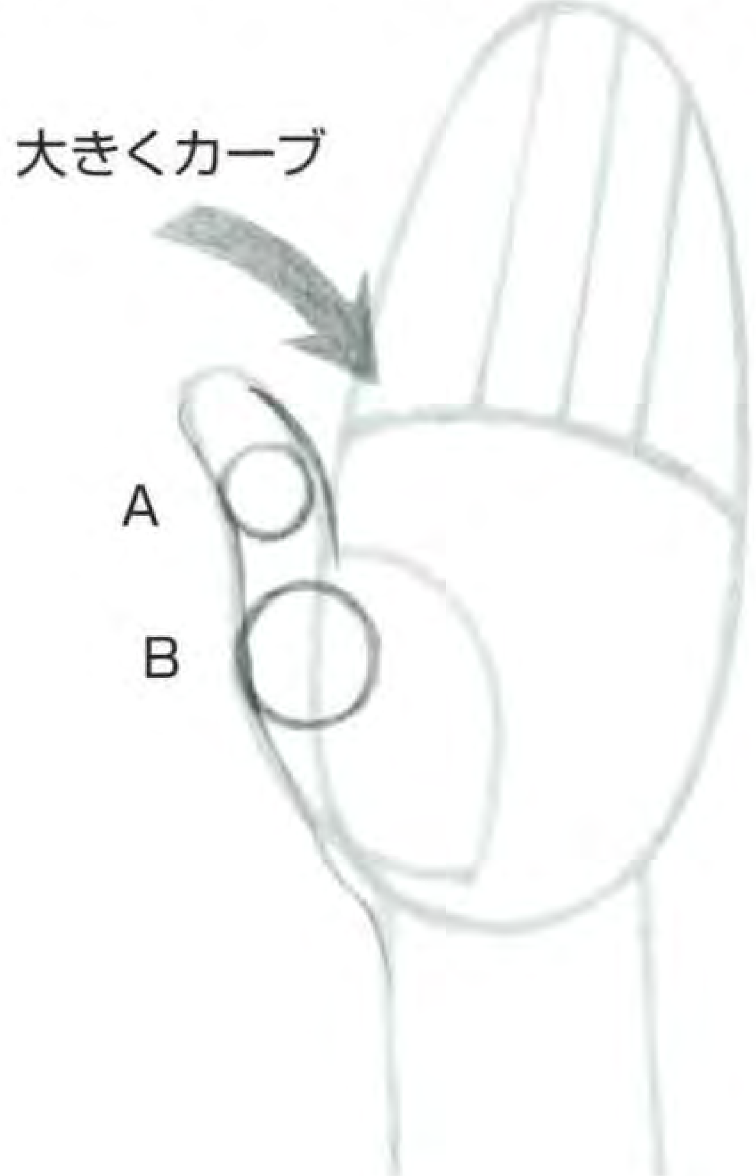
各指の平均的な長さです。中指が一番高くなります。
そして小指側にゆるやかに下がります。



# 開いた手を描いてみよう

**1** 手の基本形を描きます。

**2** 自分の手を見ながら親指の節ＡＢを入れ、親指の腹の部分を内側に大きくカーブさせて描きます。




**3** 指の付け根に隙間を描き込みます。中心から外に向かったハの字を描くようにします。

**4** 人差し指と小指が中指方向に寄り添うような形で指先を整えます。

**5** 人差し指と小指の付け根外側をへこませます。親指の付け根のシワ（水かき）も描きましょう。

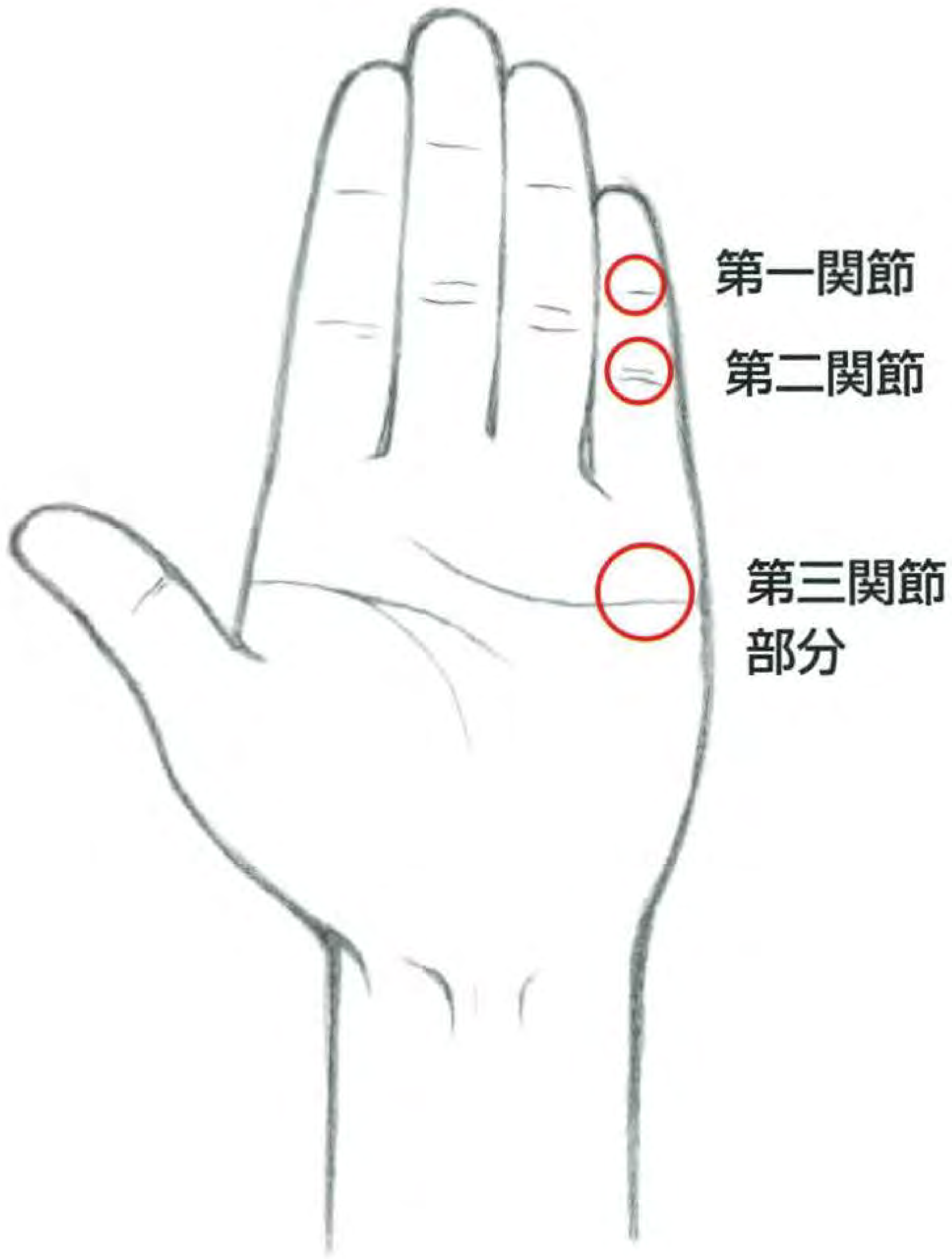
完成

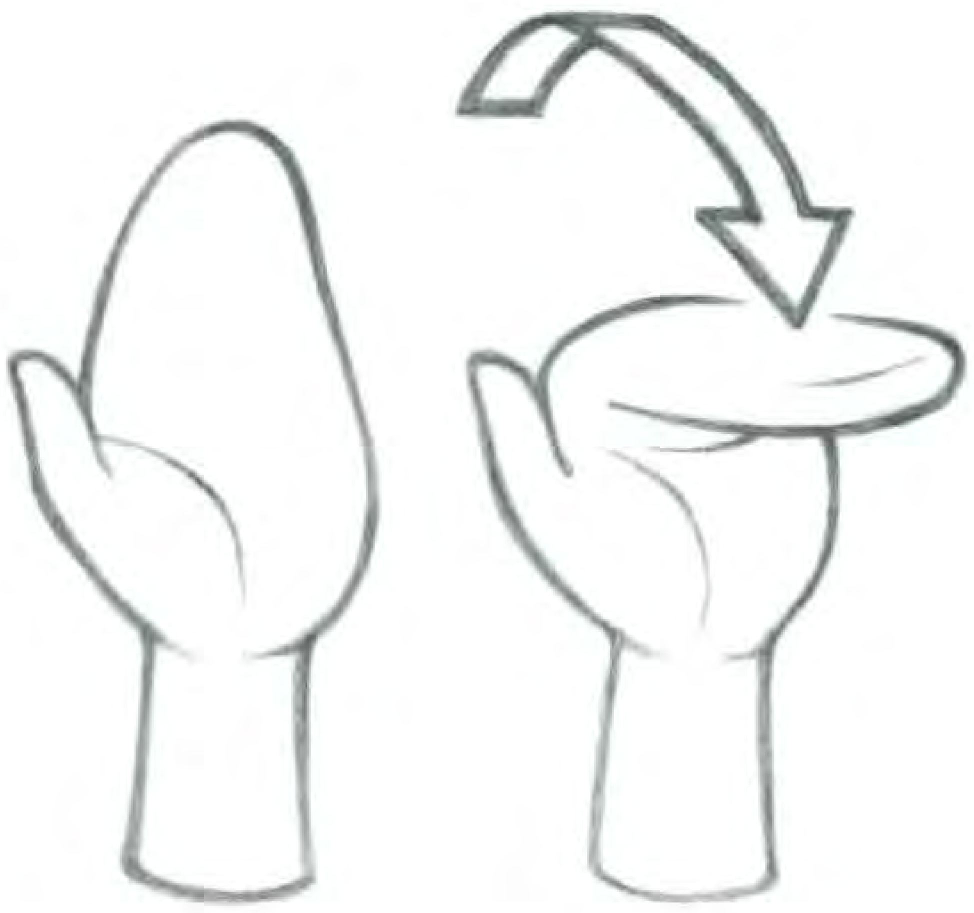
**6** 手首の側面のくぼみを表現するように、両端をくぼませます。手首のラインには、少し傾く横線を描き入れます。

Lesson
# 3 ４本の指を曲げてみよう

## 曲がる位置を確認しよう

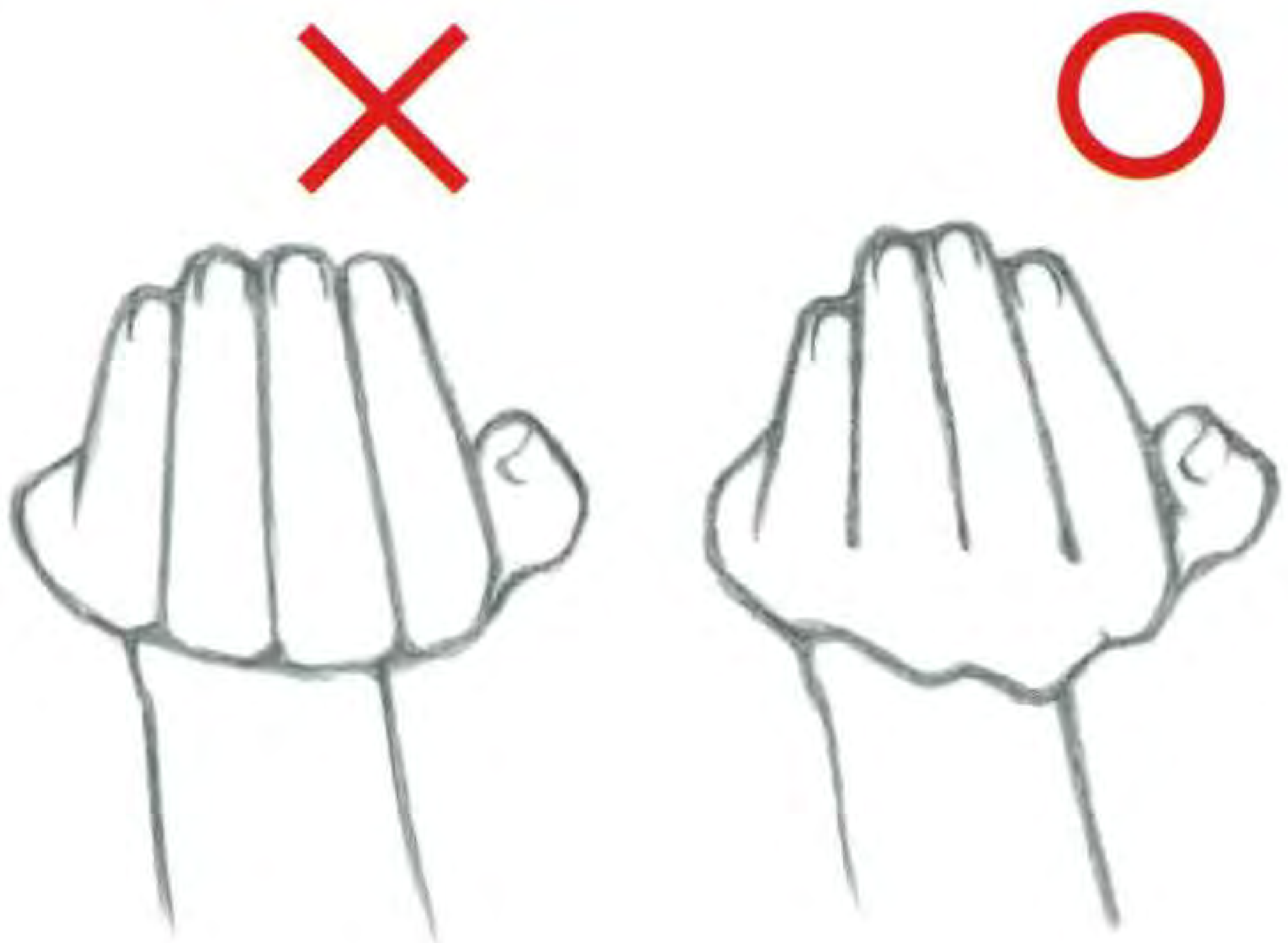
人差し指から小指までを揃えて曲げてみましょう。関節の位置に注目です。



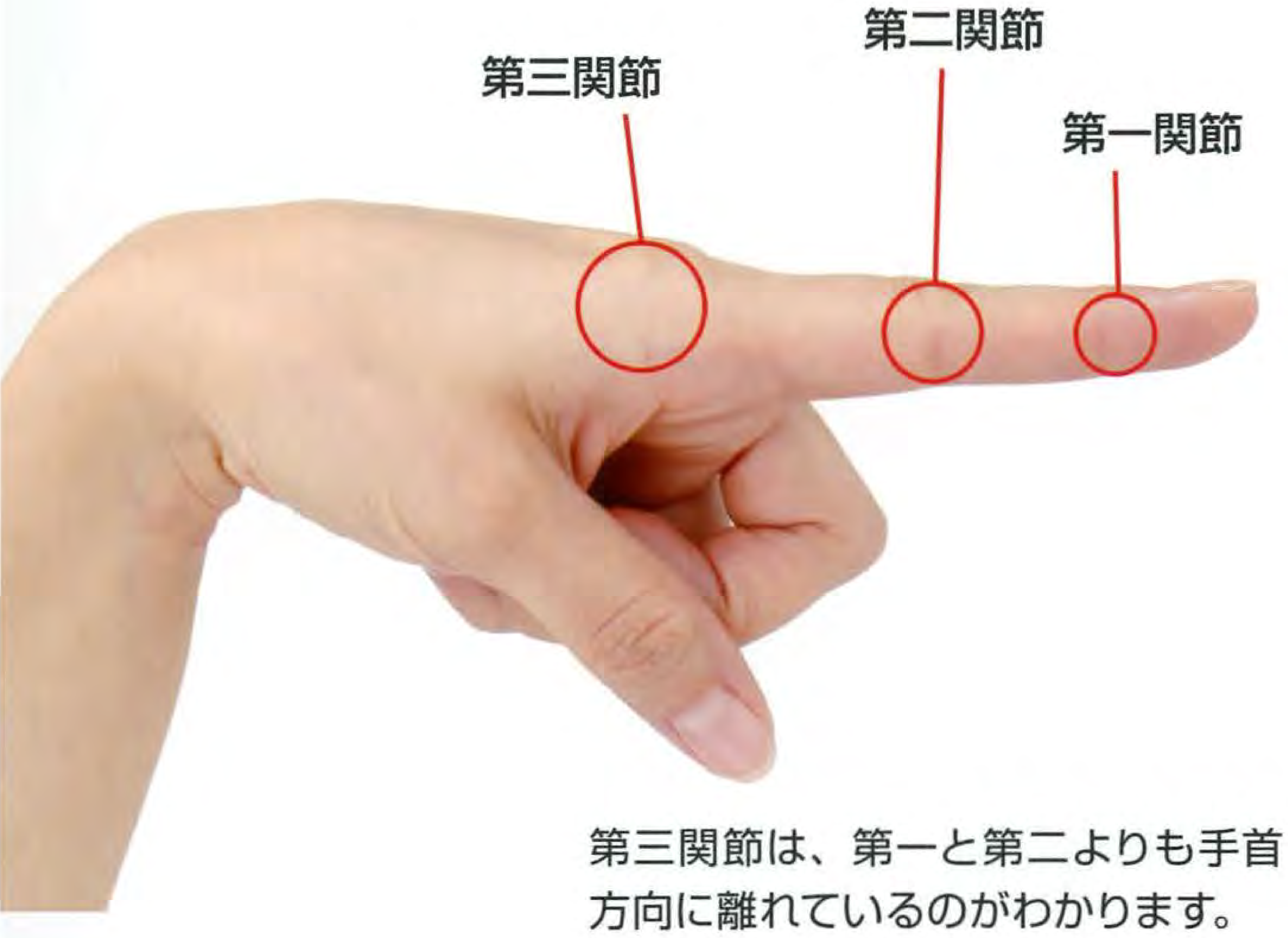



指は、指の付け根から曲がるのではなく、第三関節から曲がっています。

この図のように、自分の指も曲げて、第三関節の動きを確認しましょう。

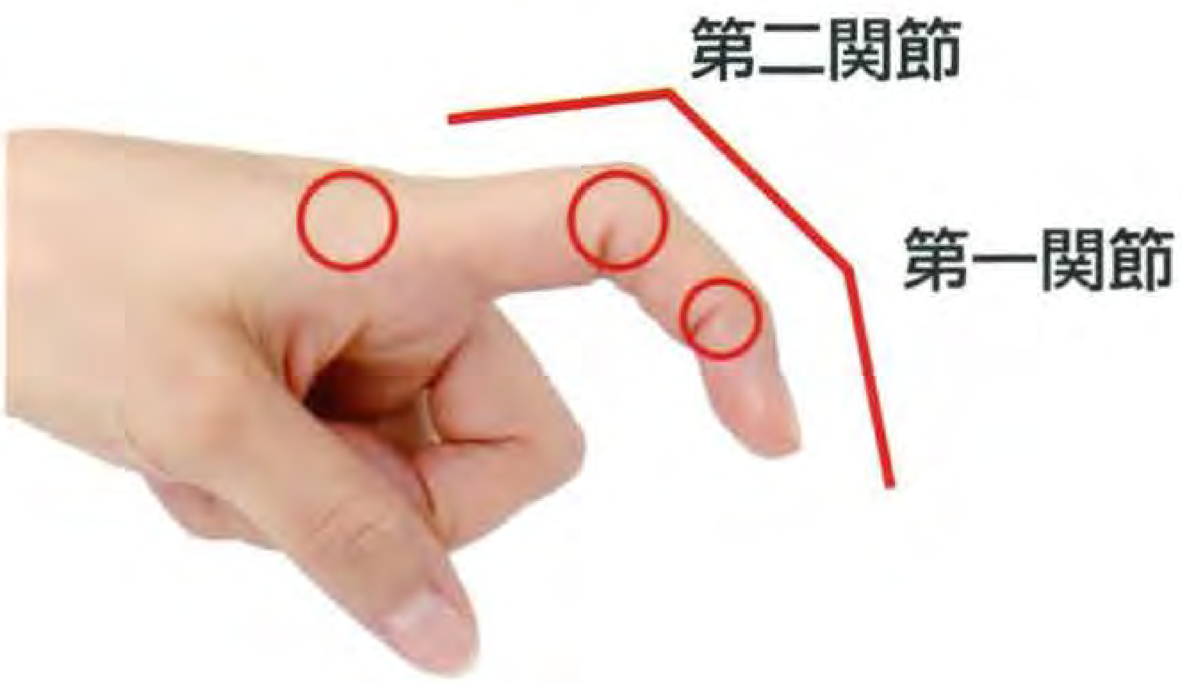


## 指先を曲げてみよう



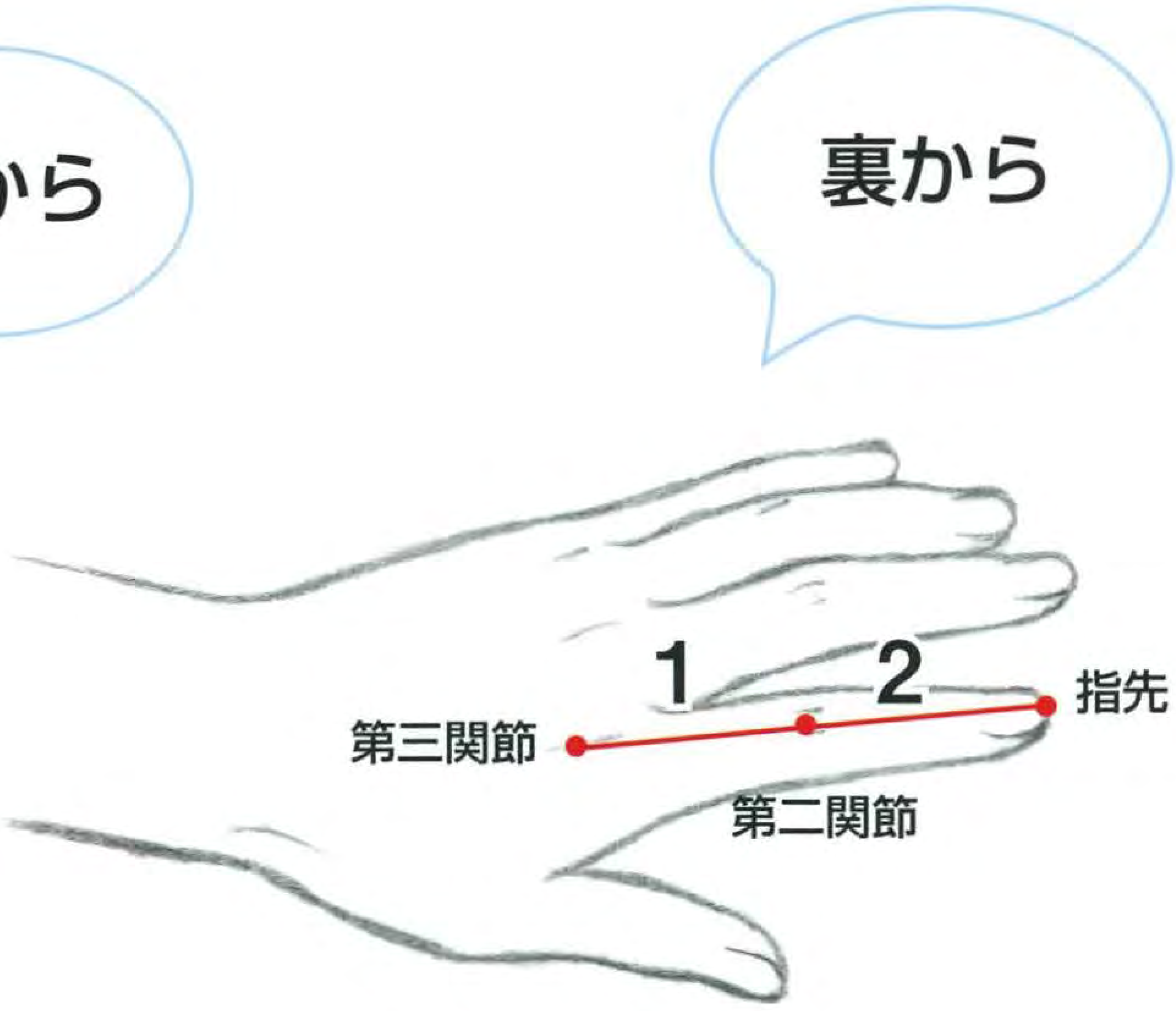

第三関節は、第一と第二よりも手首方向に離れているのがわかります。

第一関節だけを曲げるのは難しく、第二関節も曲がってしまいます。



指はコの字型に曲がります。

## 比率を確認しよう




指先と第三関節のほぼ半分の位置に、第二関節があります。

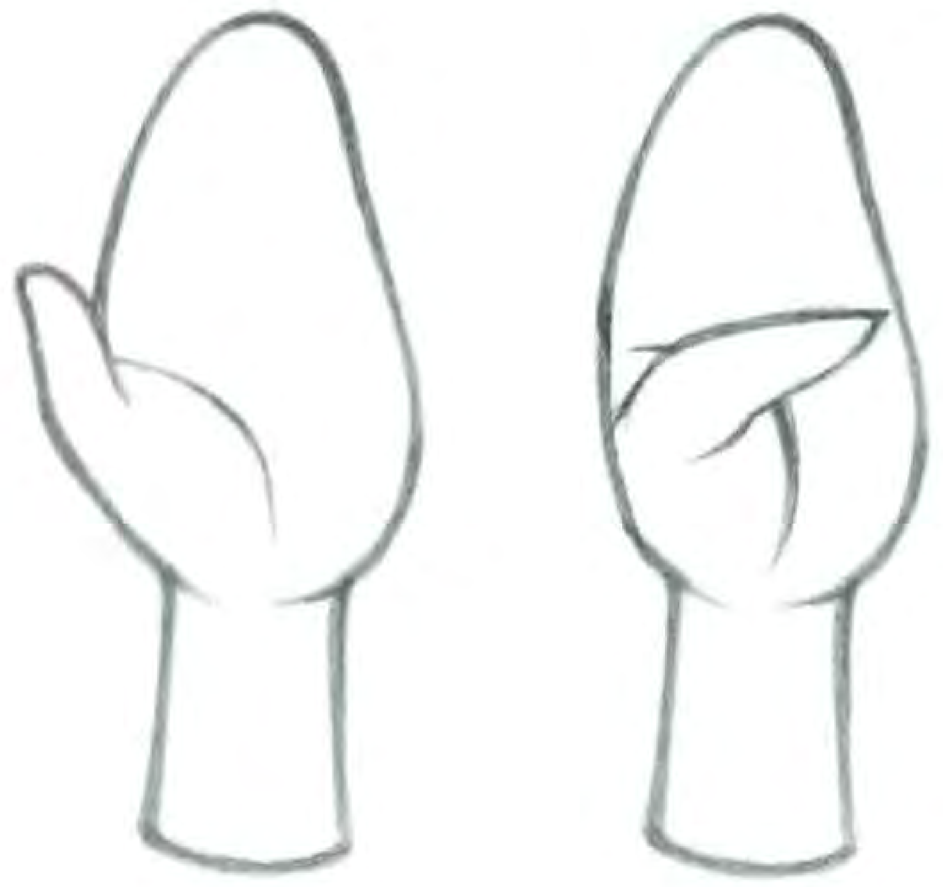
４本の指それぞれには、指の付け根から指先まで、ほぼ3等分した位置に第一・第二関節があります。

Lesson 4

# 親指を曲げてみよう

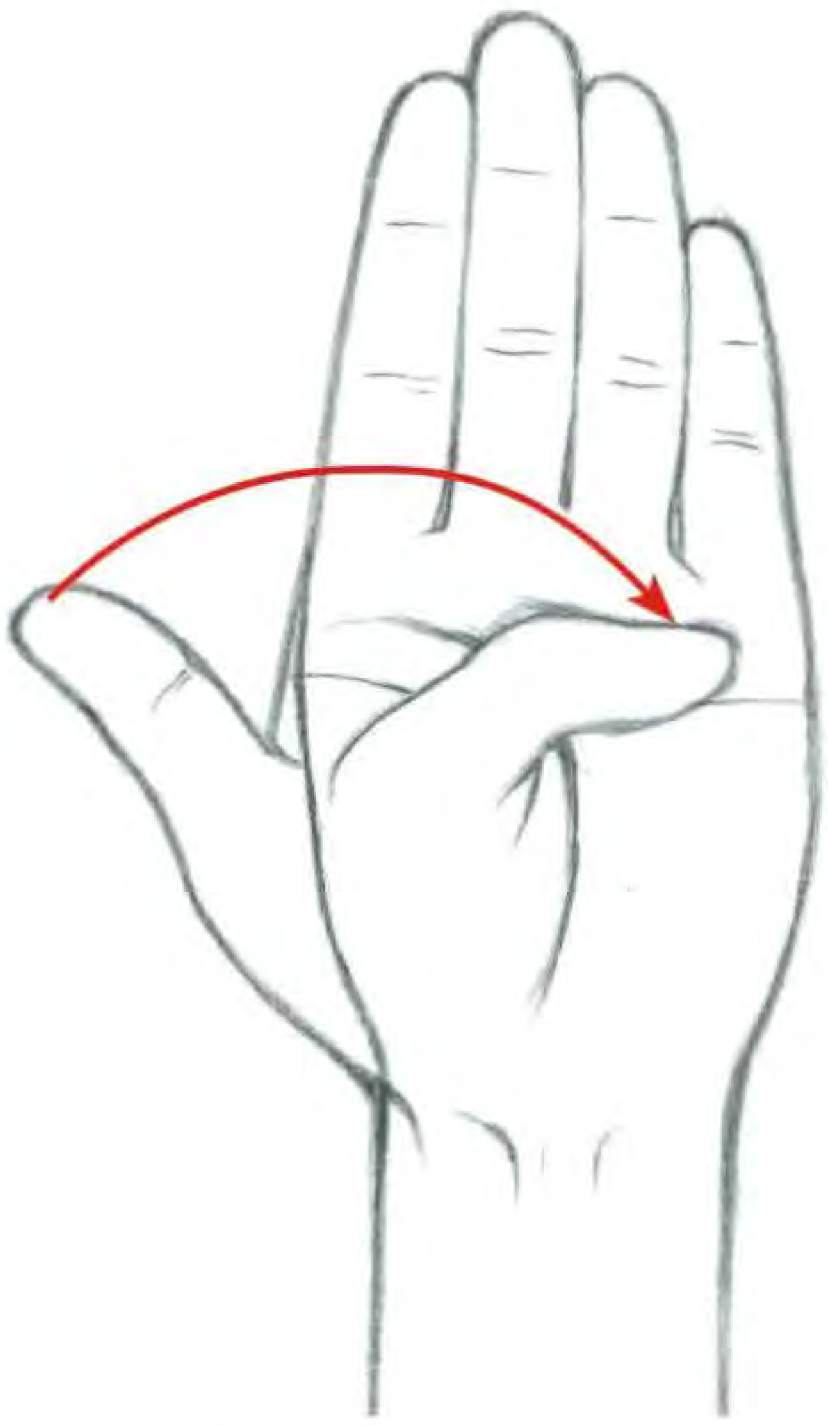
## 曲がる位置を確認

親指を内側に曲げてみましょう。思い切り内側に曲げたとき、親指の第三関節から曲がります。



第二関節を手のひら側にぐぐっと曲げてみましょう。

指の肉が内側に入り込みます。



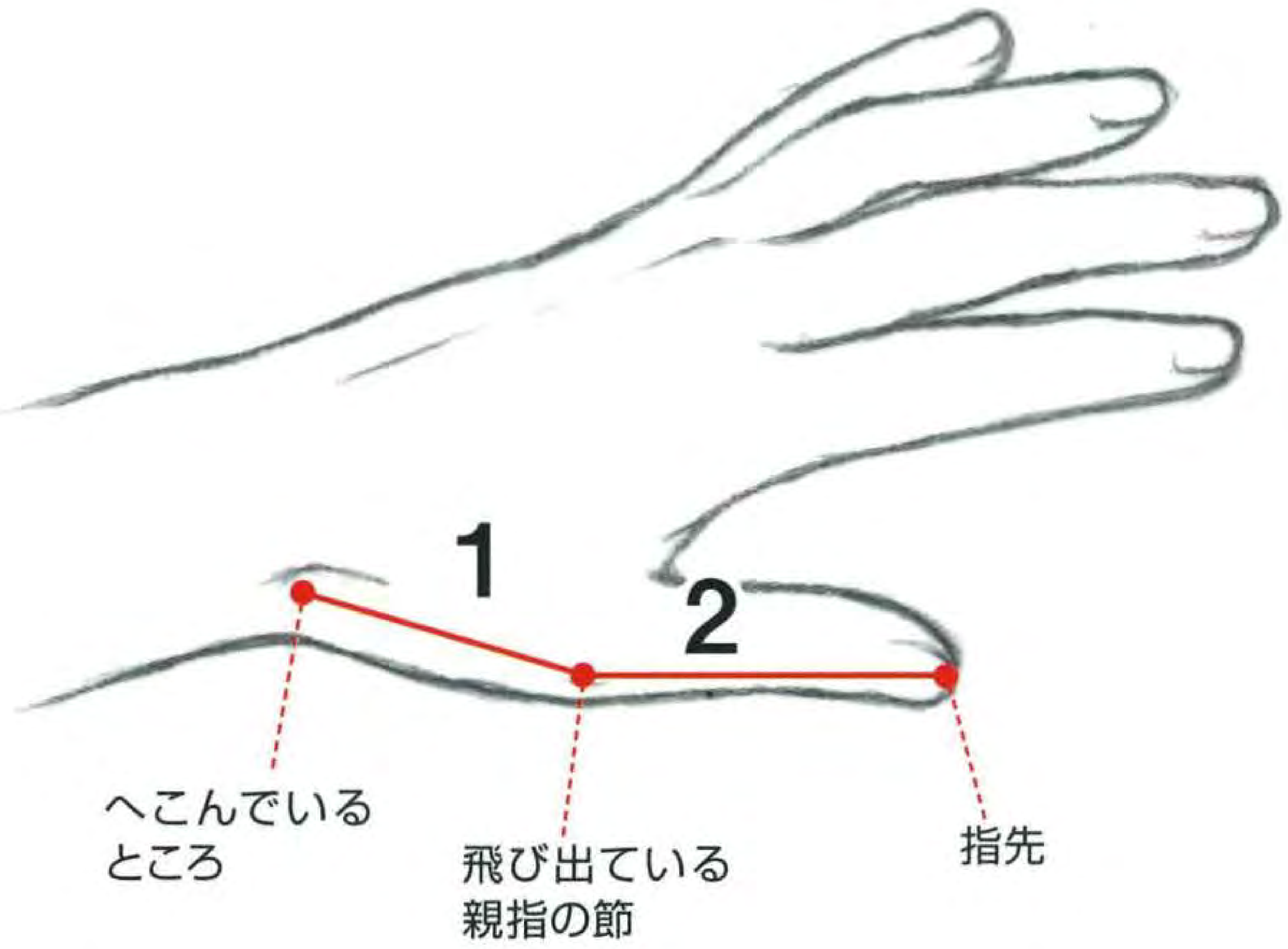
動く範囲も確認しておきましょう。

動かしたときに特に変化するのはこのポイントです。

第一関節も曲げてみましょう。

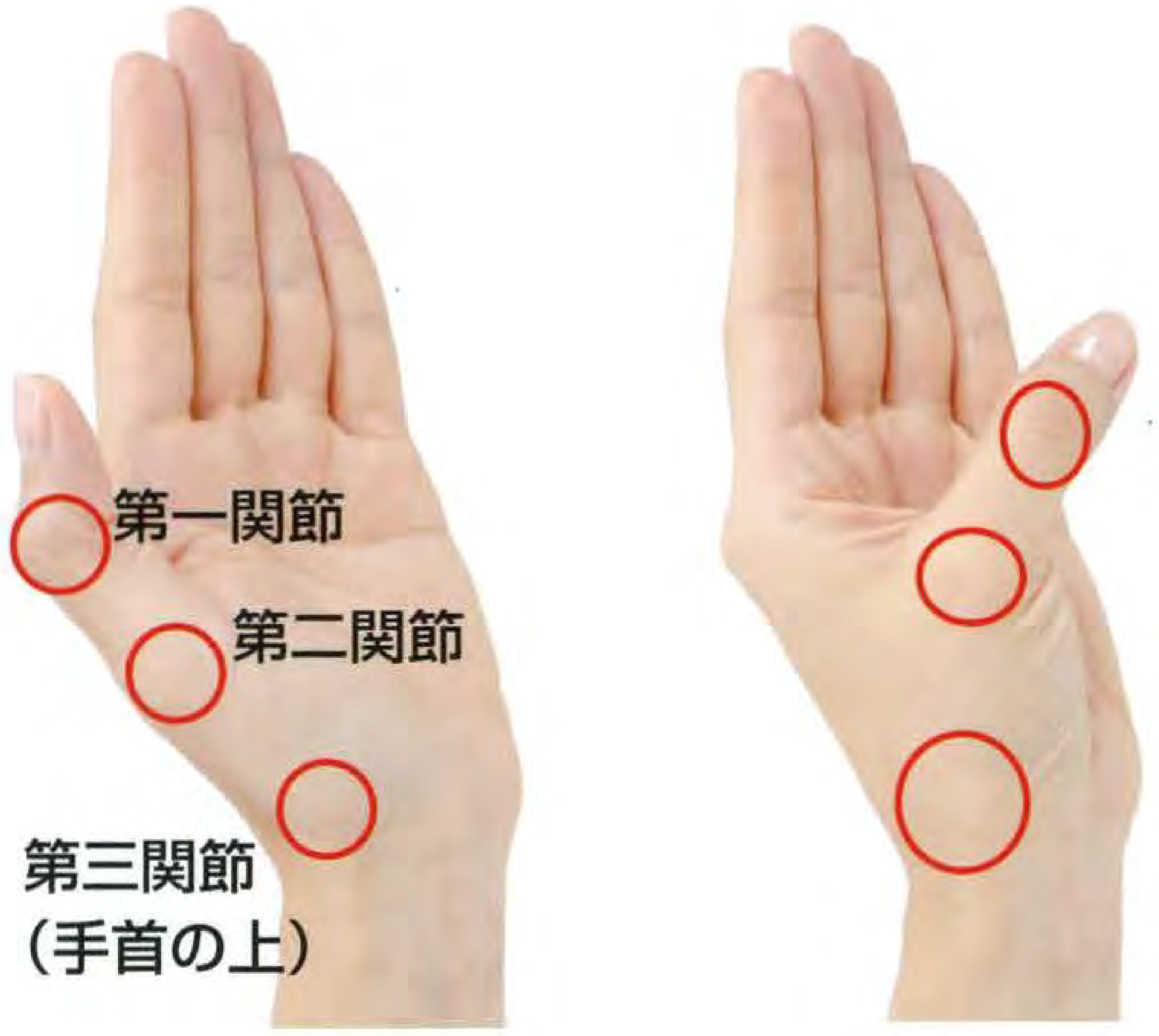
## 比率を確認しよう

甲側から見たとき、指先から第二関節までと、第二関節から指のへこんでいる部分までは、およそ同じ比率です。




## 丸められる手のひら

親指は、第三関節が手のひらに向かって少し内側を向くようについていて、ほかの4本の指とは違う動きをします。横から見てみましょう。



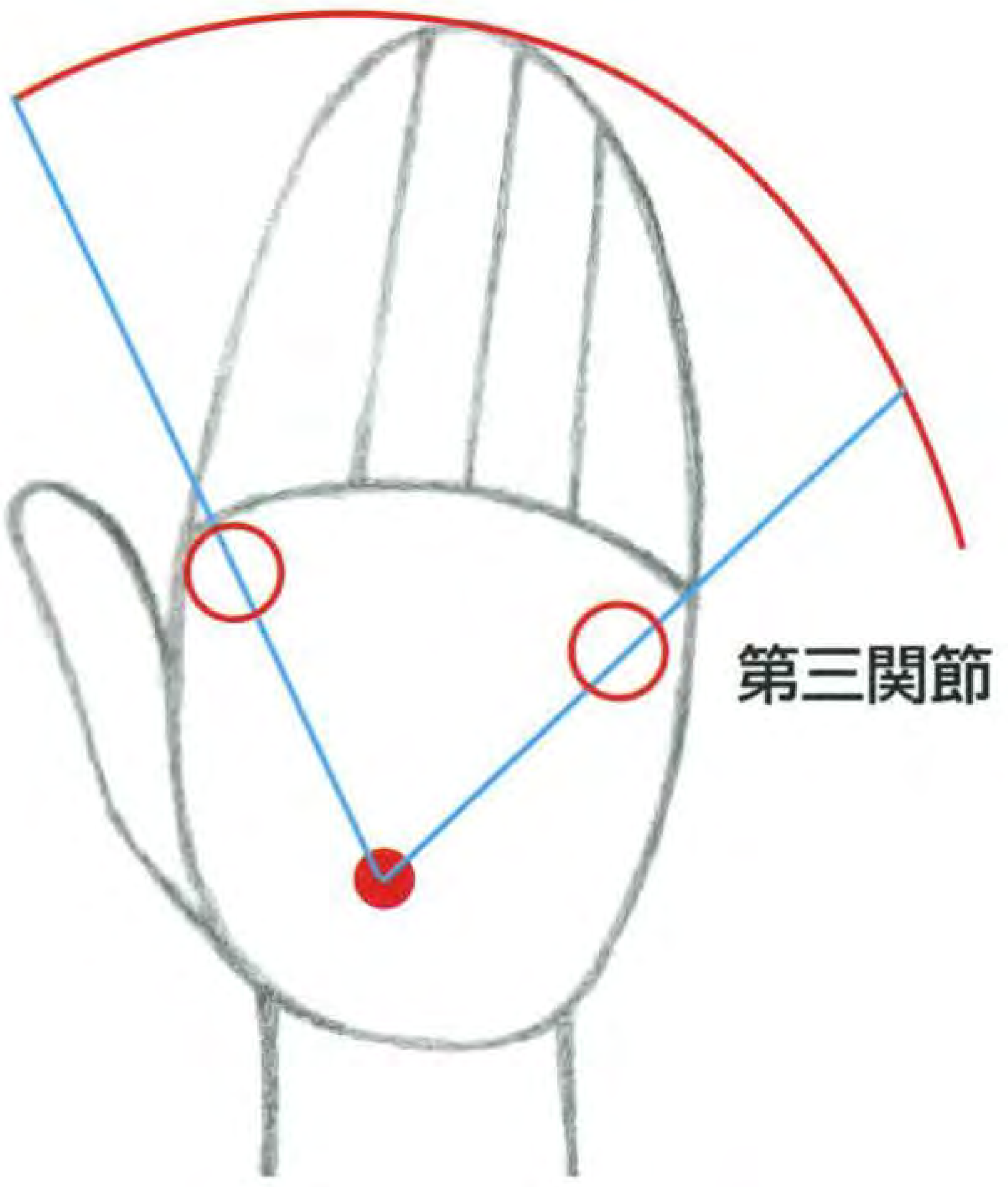

さらに小指も、甲をカーブさせるように内側に入り込ませることができます。

親指の骨の向きが少し違うことと、親指と小指の下にある筋肉があることで（P21）、水をすくったり、何かをつまんだりすることができるのです。

# Lesson 5 手を開いてみよう

## 4本の指を開いてみよう

手のひらの中心より少し下に、くぼみがあります。4本の指は、ここから放射状に広がるイメージです。

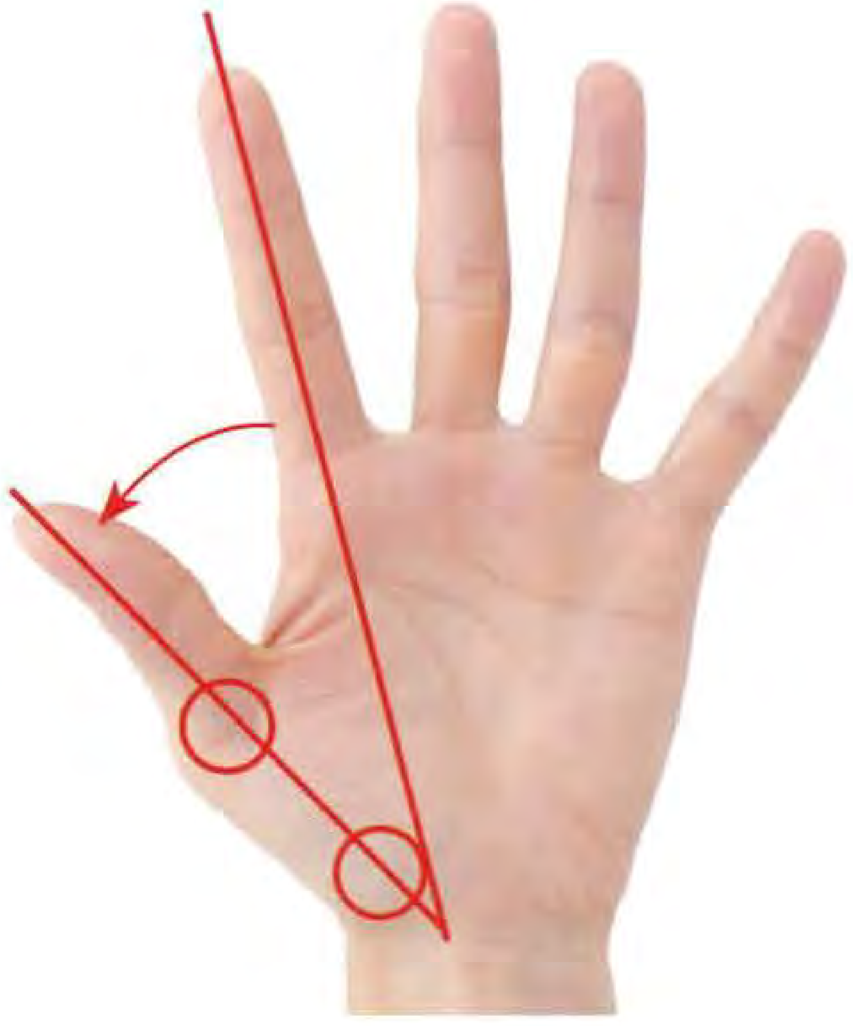


指を開いたときの間隔にも差があります。どこが広いか確認しましょう。

各指は、付け根からではなく、第三関節を軸に動いています。手の甲から見ると分かりやすいです。

## 親指を開いてみよう

親指は、第三関節（手首の上）から動きます。人差し指と親指の間は扇状に広がります。

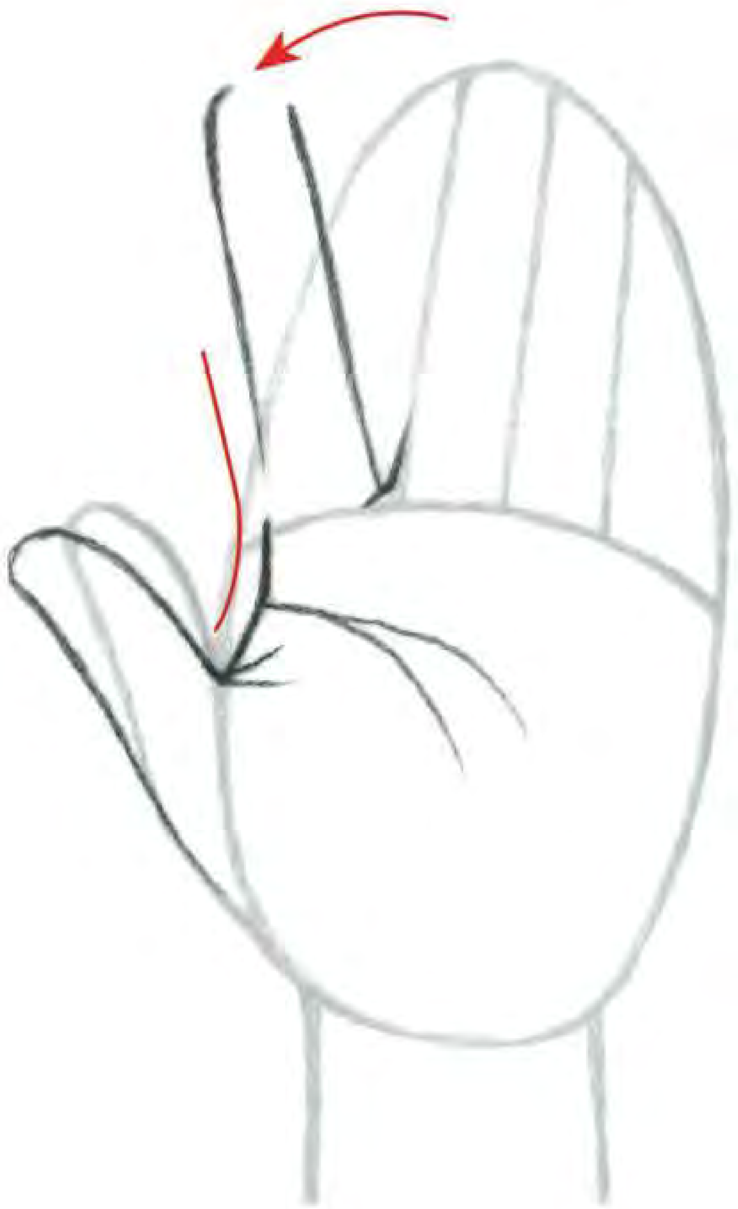


# 開いた手を描いてみよう

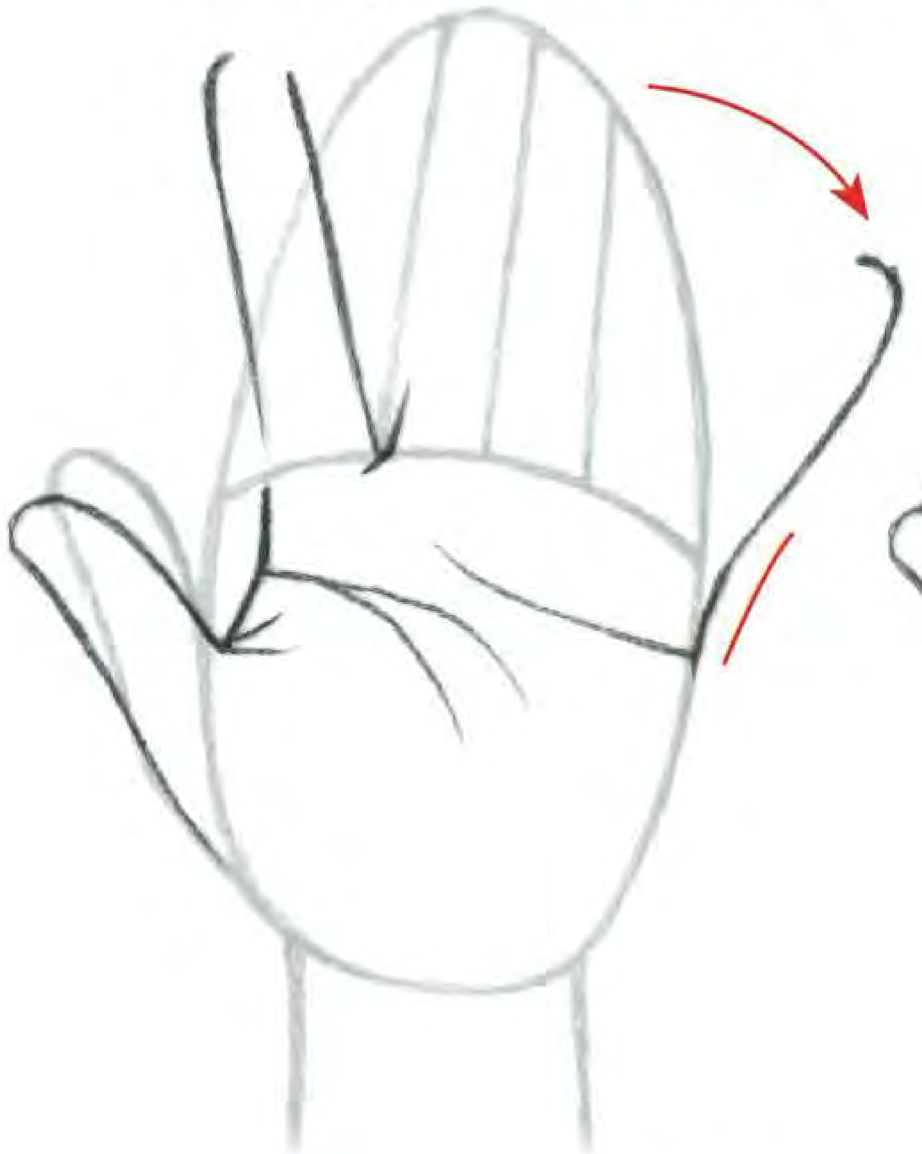
❶ P9のようなベースの手を描きます。

❷ 親指だけを外側に動かし、人差し指との角度を確かめながら扇状にラインを描き、親指を描きます。

❸ 人差し指は、中指との角度を確かめながら、第三関節部分から広げましょう。

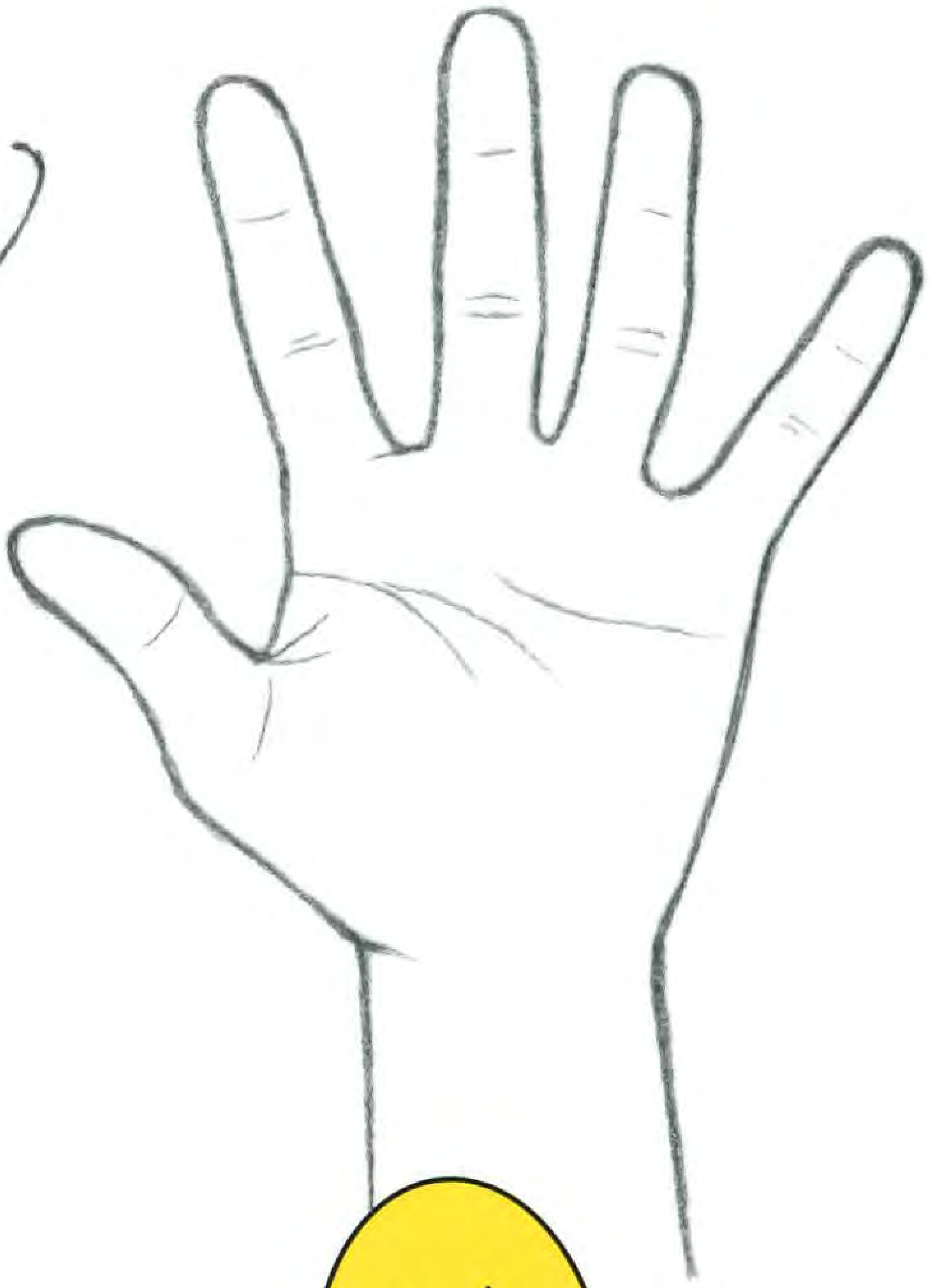


❹ 小指も、薬指との角度に気をつけて、第三関節部分から広げていきます。



❺ 中指と小指との間に薬指を、中指寄りに入れます。

## 完成



❻ 中指を描き、それぞれの指を整えます。

Lesson 6

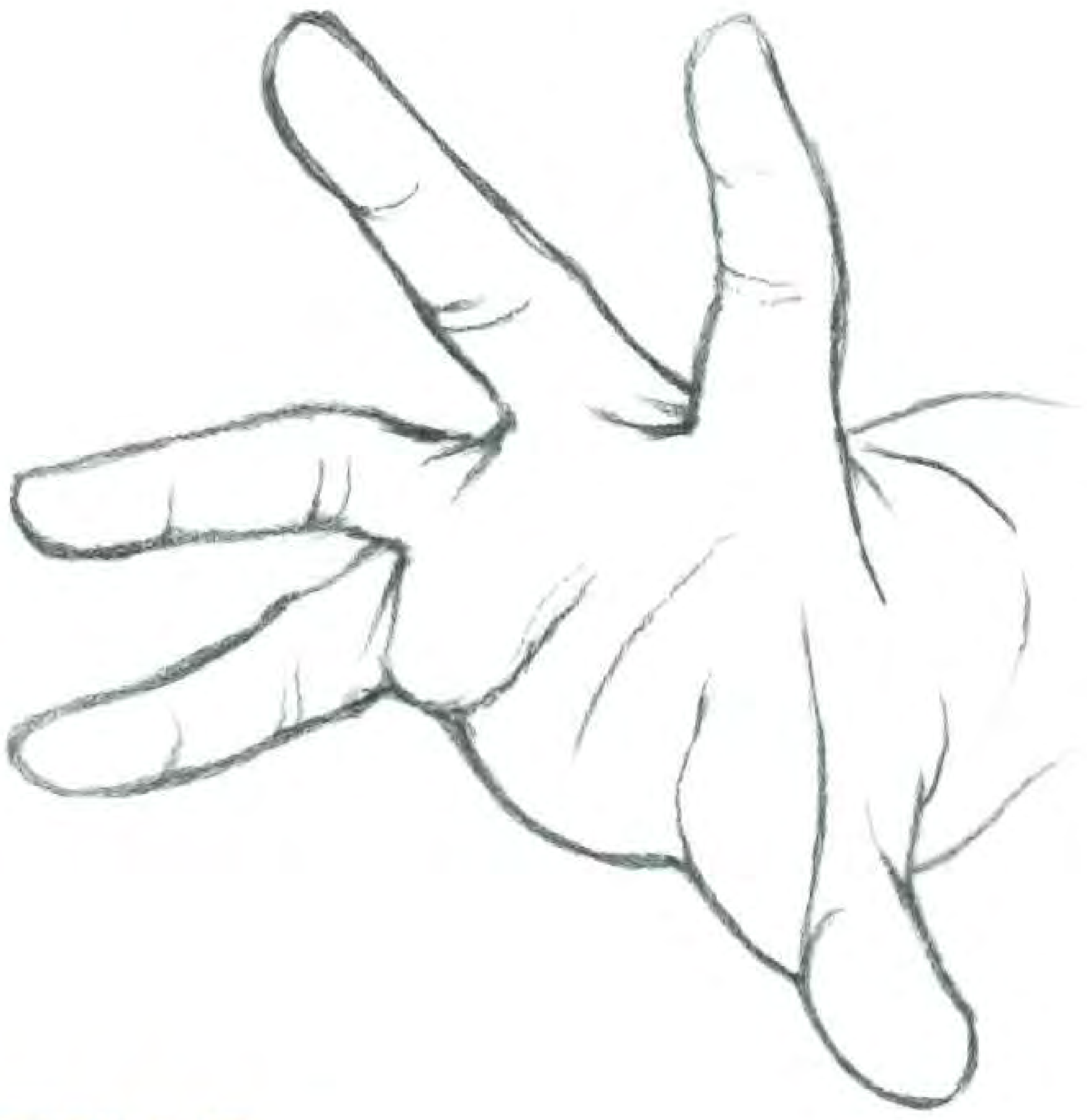
# 手の甲を見てみよう

## 閉じた手を裏返します

まず、爪があること、関節の位置に曲がるための“たるみ”があることが目に入ります。手首の位置に、大きなでっぱりがある点も注目です。

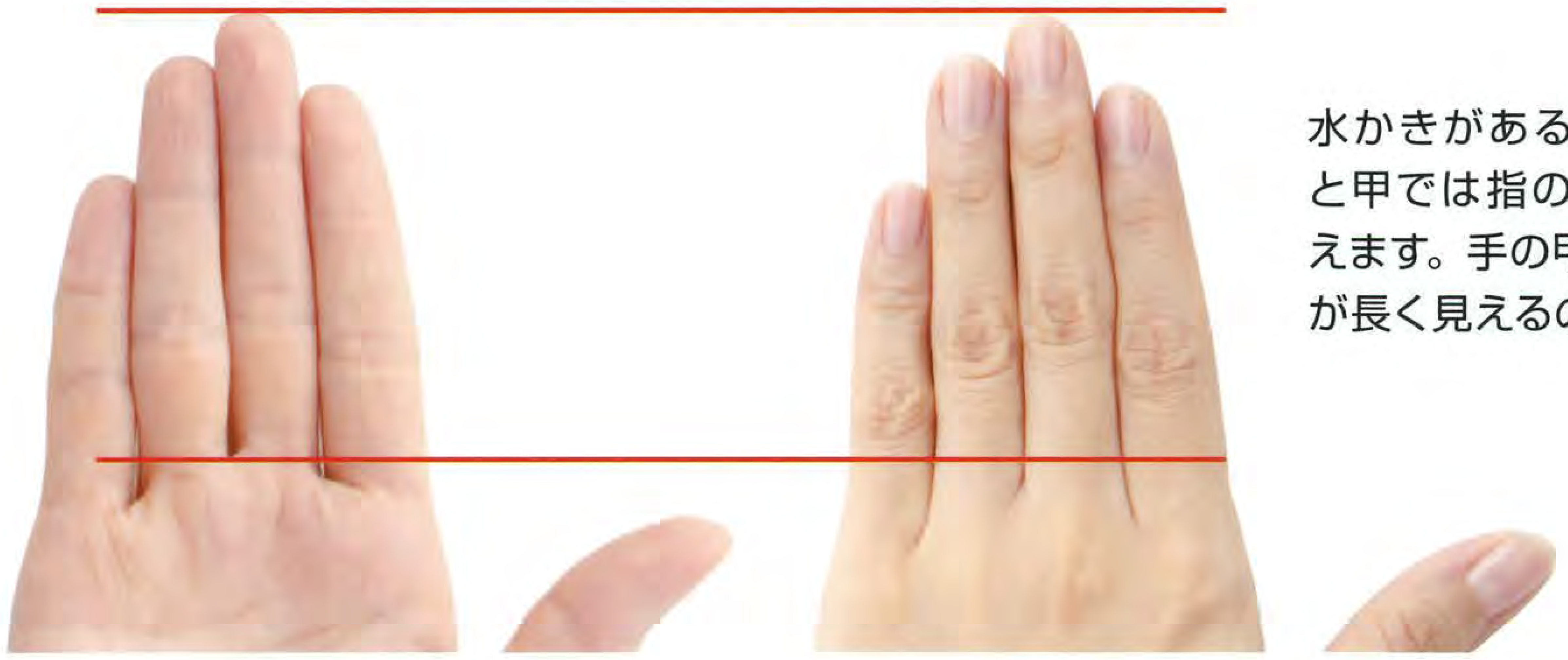
手には「水かき」があります。開くと水かきが目につきます。

水かきの部分は手を大きく広げたときのポーズで、指と指の間をつなぐ動きを見せることができる大切なパーツです。



## 表と裏の違いは？

手のひら側の指　　手の甲側の指

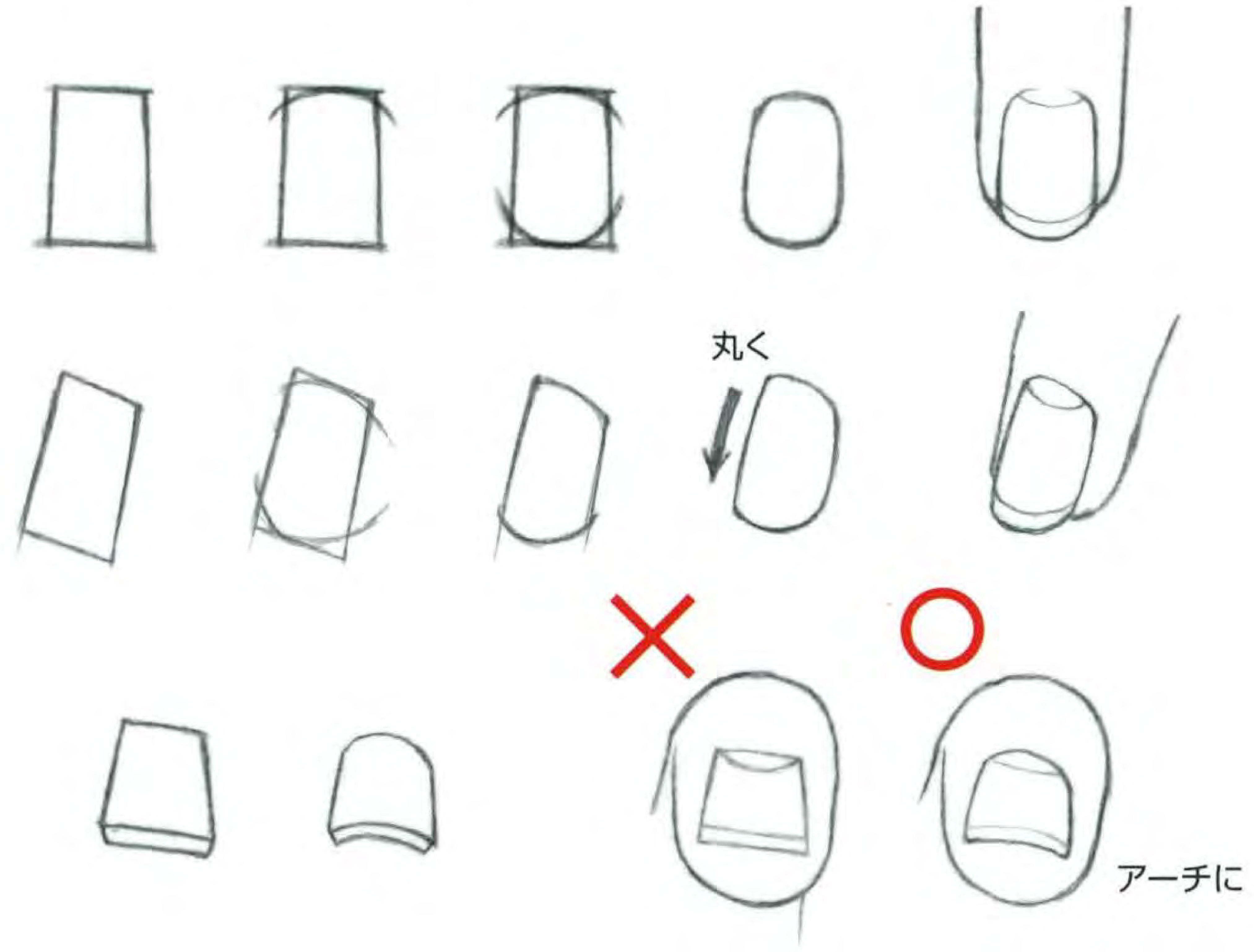


水かきがあるため、手のひらと甲では指の長さが違って見えます。手の甲側から見たほうが長く見えるのです。

## 爪を描こう

よりリアルなタッチにしたいのなら、爪を描きましょう。
爪は第一関節の2分の1くらいの位置に描きます。

爪は、緩やかにカーブしています。上から、斜めから、
前から、それぞれの見え方を確認しておきましょう。




## 手首のでっぱりに注目

手首を甲側から見てみると、小指の下にでっぱりがあります。これは前腕にある2本の骨のひとつ、尺骨（しゃくこつ）（P20／P78）の一部です。手首のひねりや角度によって見えなくなりますが、手首の動きを表現するときのポイントになります。

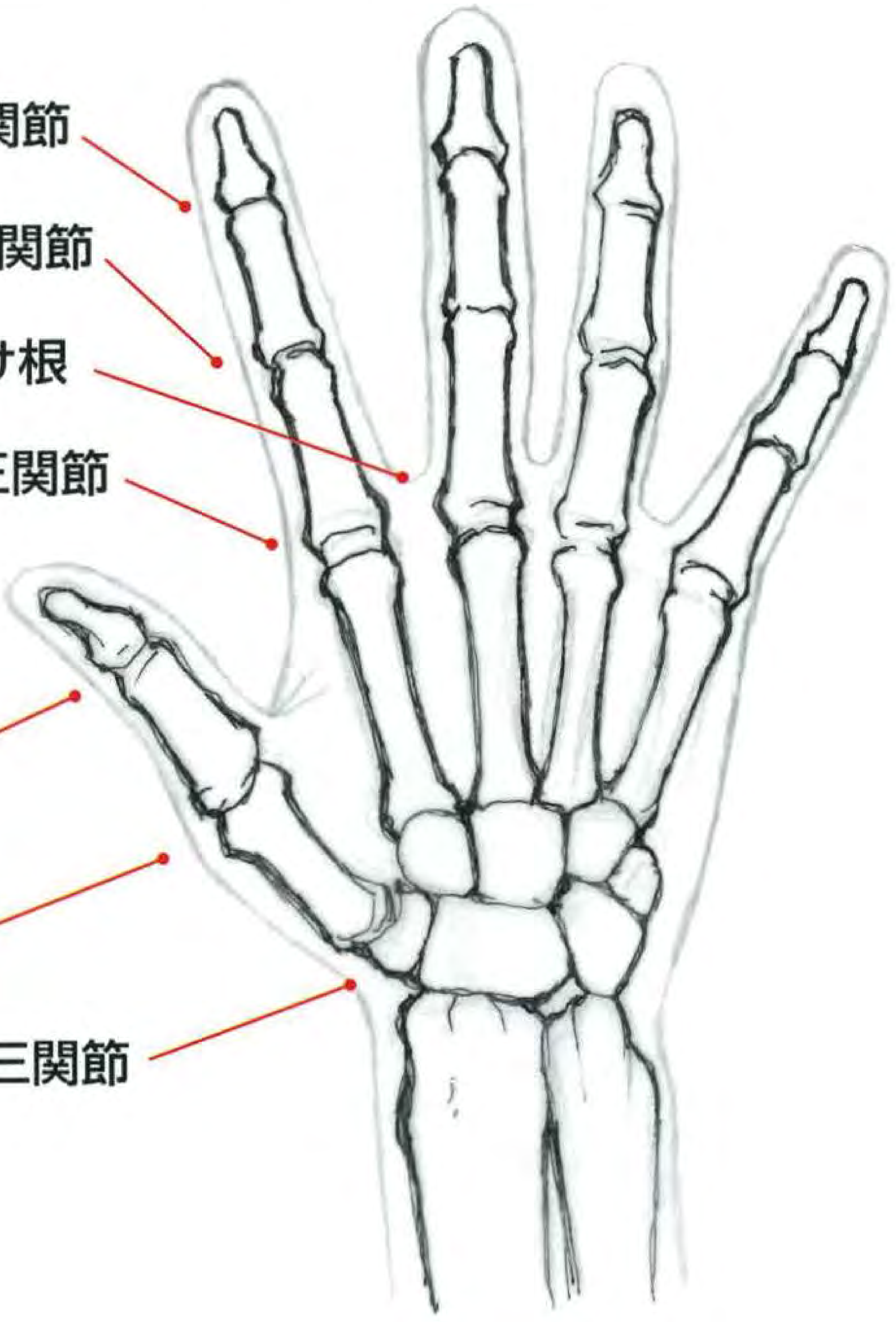
Lesson

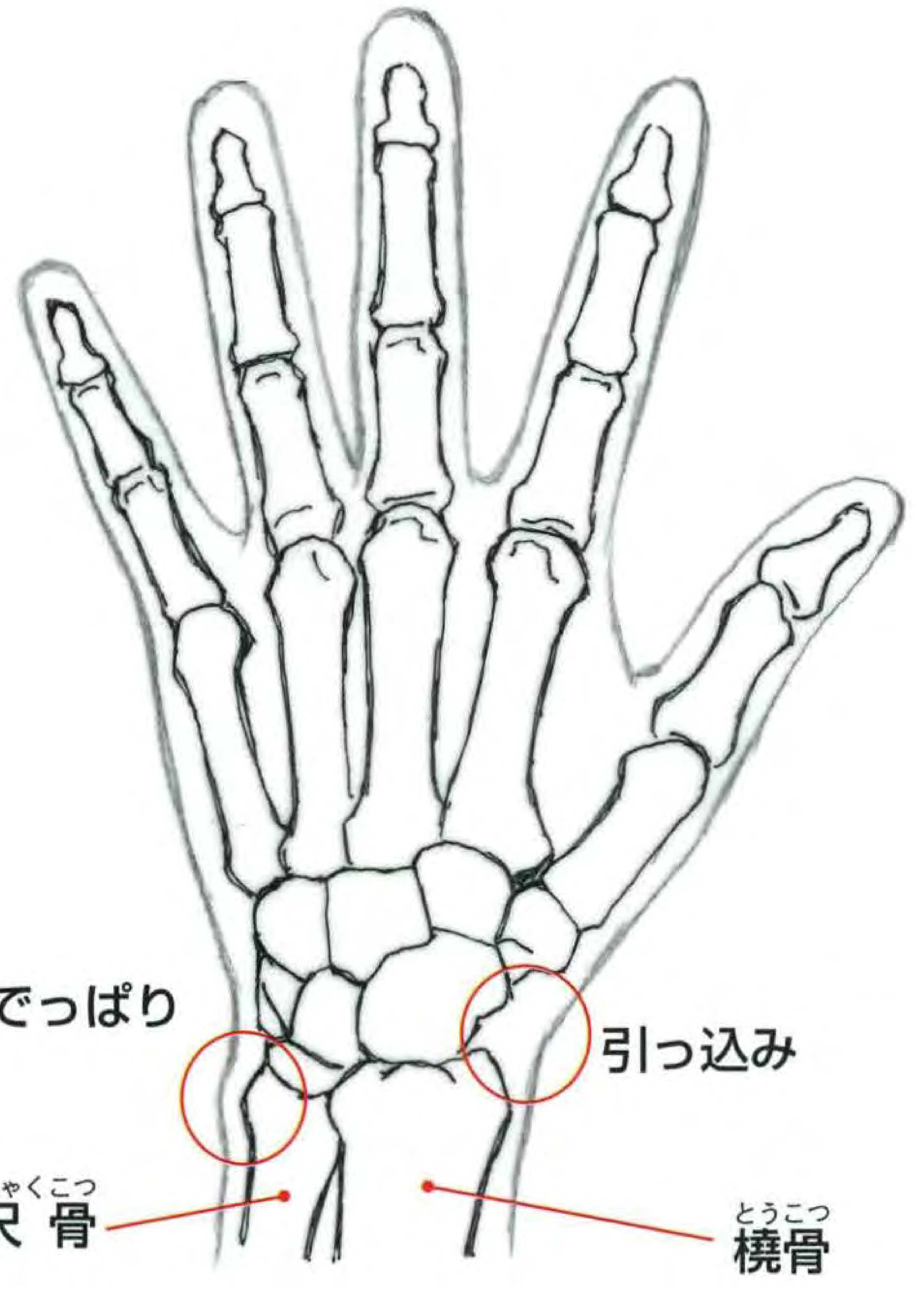
7

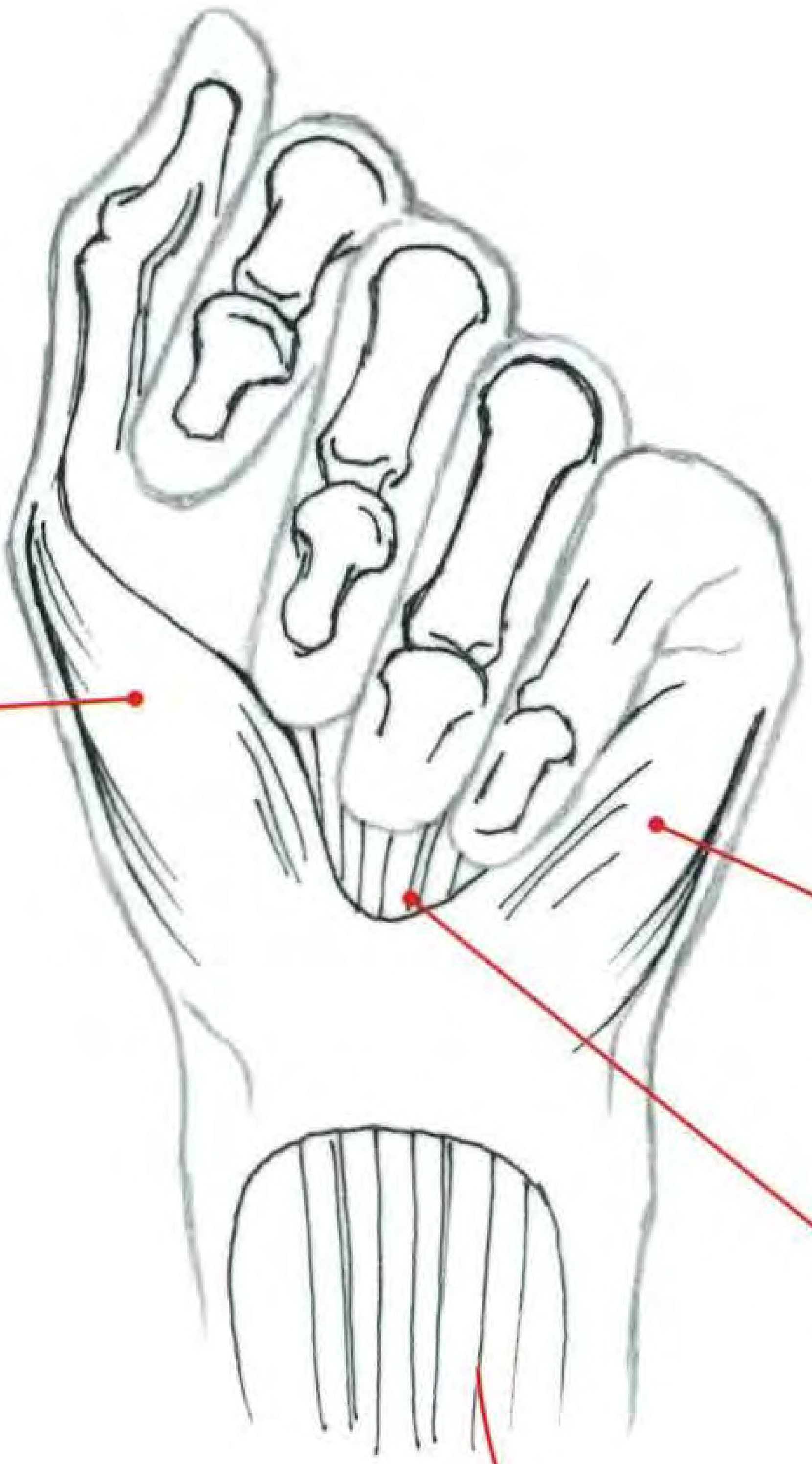
# 手の骨と筋肉

## 骨と筋肉を確認しよう

実際の手と、骨や筋肉の状態を比べてみましょう。手にはたくさんの骨と曲げ伸ばしに必要な筋肉がついています。指の関節を曲げて、場所を確認してみましょう。







**親指側のふくらみ**

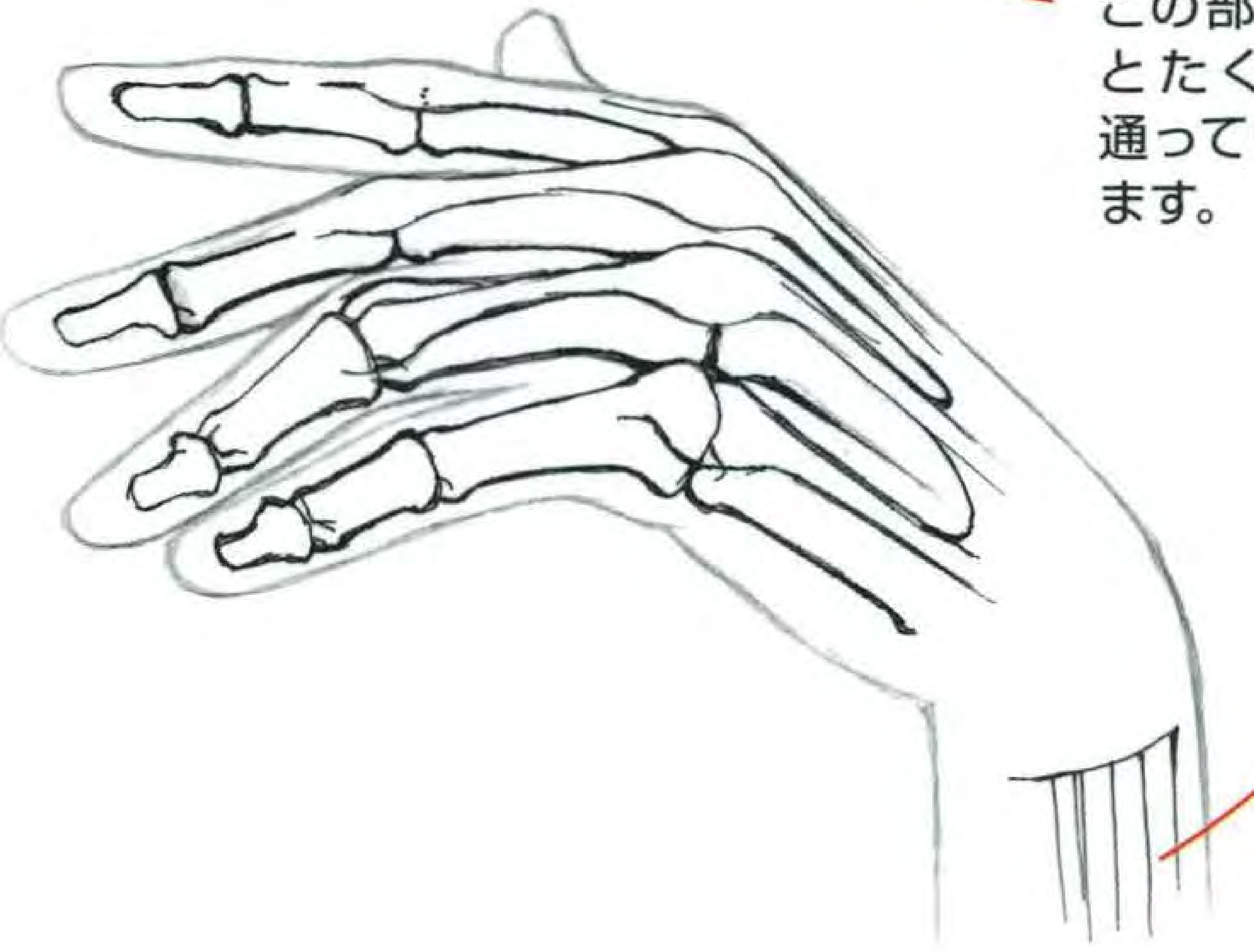
**母指球筋**(ぼしきゅうきん)

このふたつの筋肉は、指を外や内に動かすためのものです。

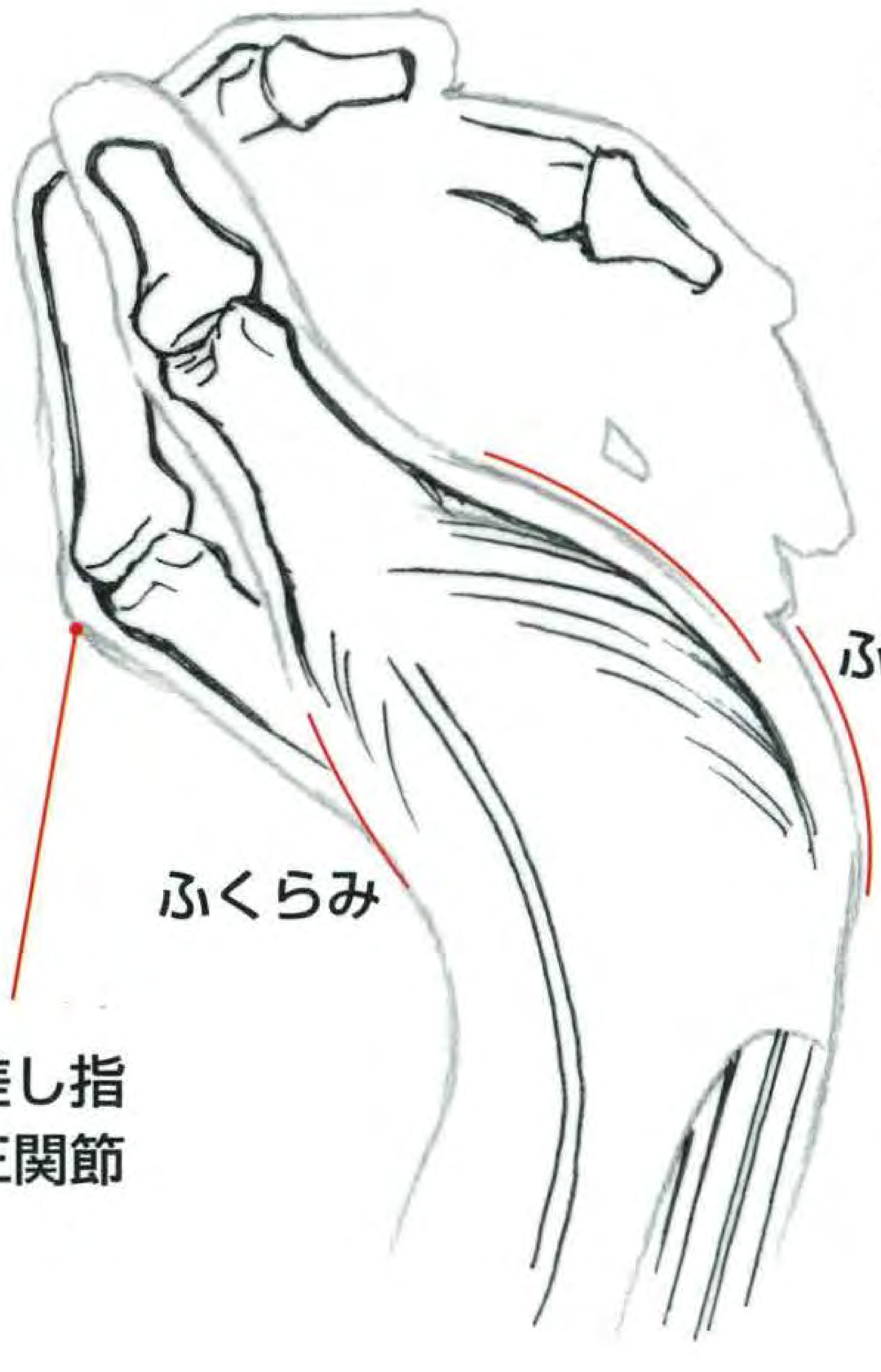
**小指側のふくらみ**

**小指球筋**(しょうしきゅうきん)

**くぼみ**



この部分を触ってみるとたくさんのスジが通っているのがわかります。



手を斜めから見ると、母指球筋と小指球筋のふくらみがよくわかります。

ふくらみ

ふくらみ

**人差し指第三関節**

Lesson

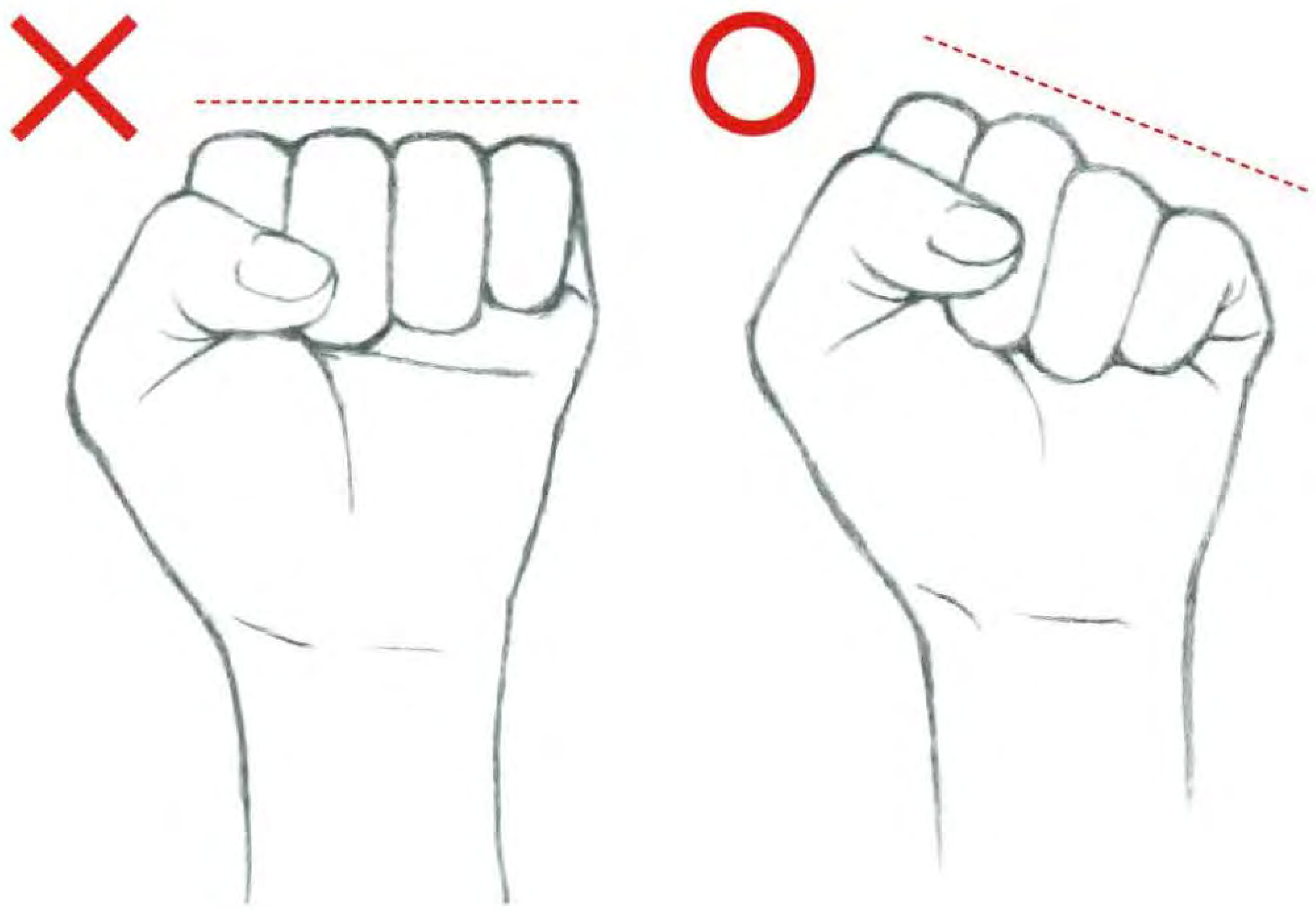
# 8 握ってみよう

## 自然に握っていきます

自然に指を曲げていきましょう。力を抜くと、小指から順番に曲がっていくのがわかります。小指は特に短いので、早く閉じていくように見えるのです。

手首に対して、垂直ではなく、小指側が下がります。棒を持ってみるとよくわかりますね。

４本の指はまっすぐに揃いません。それぞれの指の長さや付け根の位置が違うからです。

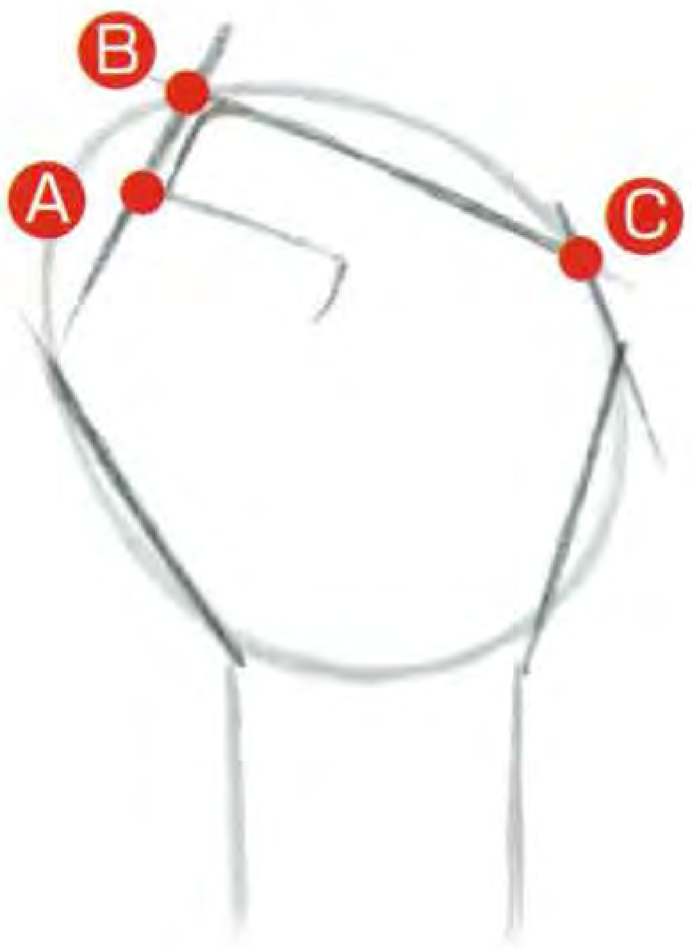


# 握った手を描いてみよう

❶ 手首を描き、傾いた卵の形でアタリをとります。

❷ 親指の第二関節と小指の第三関節部分の角になる所にポイントをつけ、直線でアタリをとります。

❸ 親指の第一関節Ⓐ、人差し指の第二関節Ⓑ、小指の第二関節Ⓒにポイントをつけます。




❹ 中指・薬指・小指の第一関節のラインを描きます。

❺ それぞれの指がどの方向に向かっているのかを見て、指の間を描きます。

❻ 親指の腹、肉の厚みを出した付け根の部分を描き、節の丸みを描きます。

完成

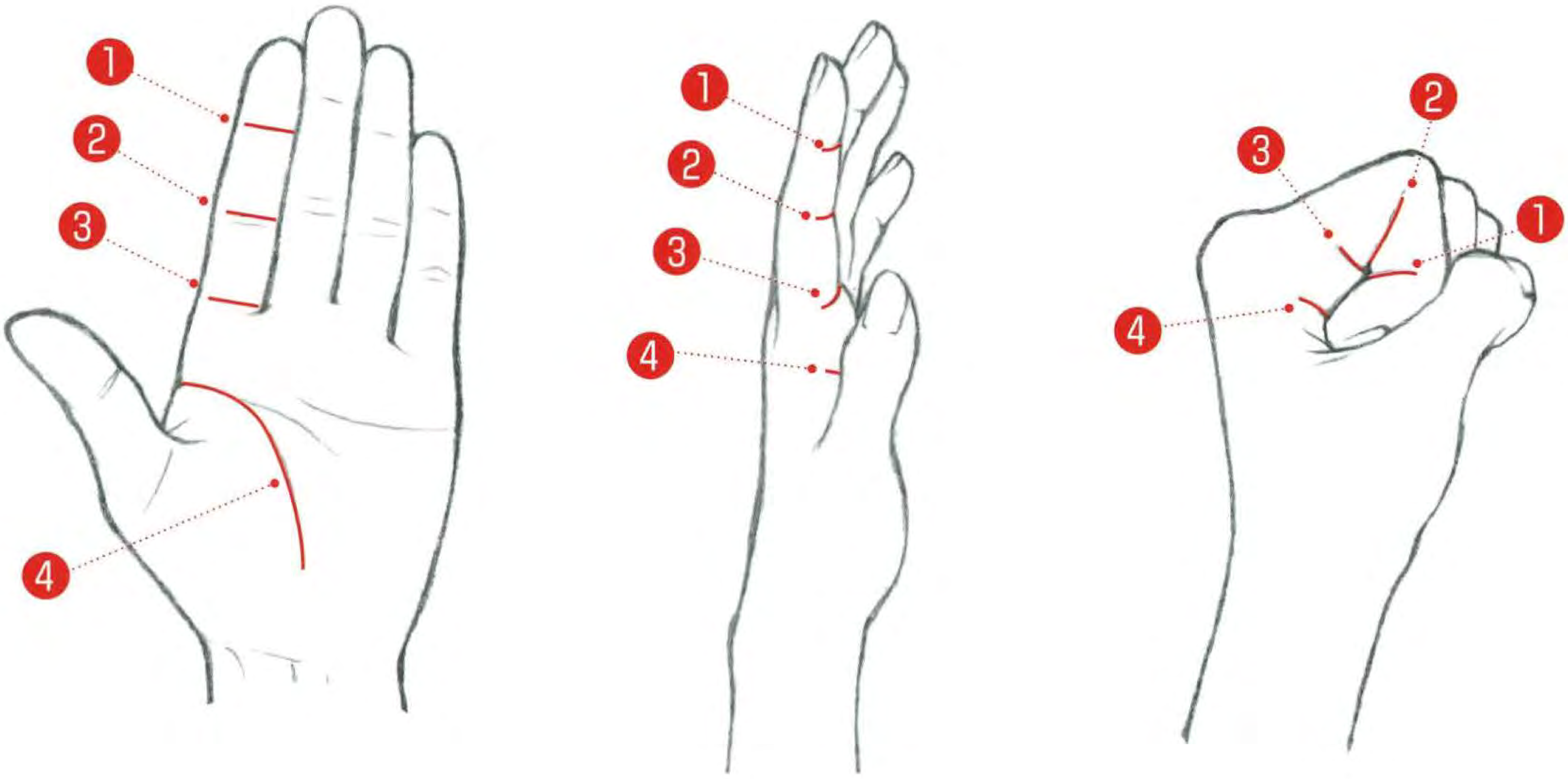
Lesson 9

# 横から見てみよう

## 親指側から見よう

グーに握った手を親指側から見てみましょう。人差し指の横が見えます。人差し指に入っているラインを描くことで、指が曲がっている様子を表現できます。

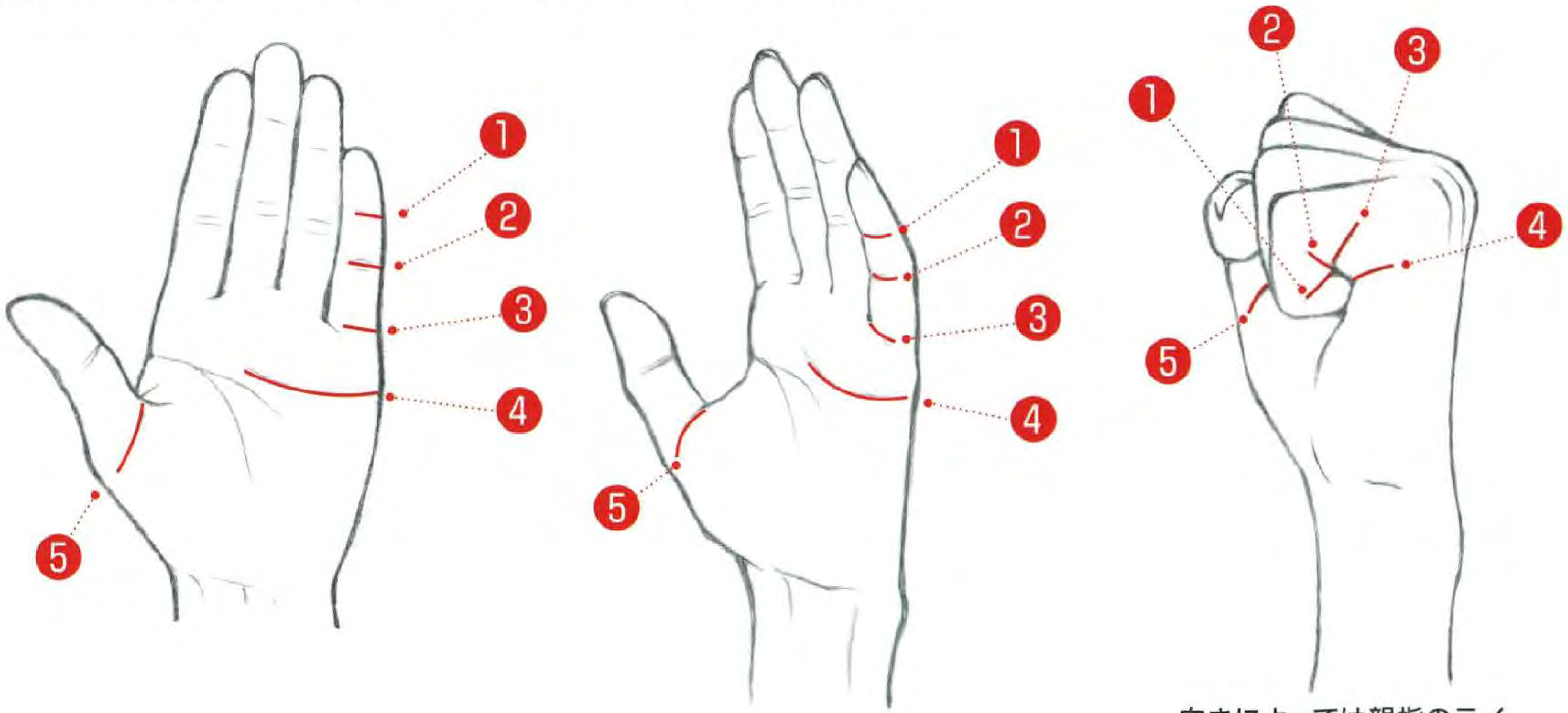
気をつけたいラインは４本。指を伸ばしたときに見えるラインが、曲げたときにどこにくるのかを確認しておきましょう。



## 小指側から見よう

グーに握った手を小指側から見てみましょう。親指側同様、小指にも表現したいラインがあります。

指を伸ばしたときに見える小指の4本のラインと、親指の付け根のラインを確認します。指を曲げたときにそのラインがどこにくるでしょうか。

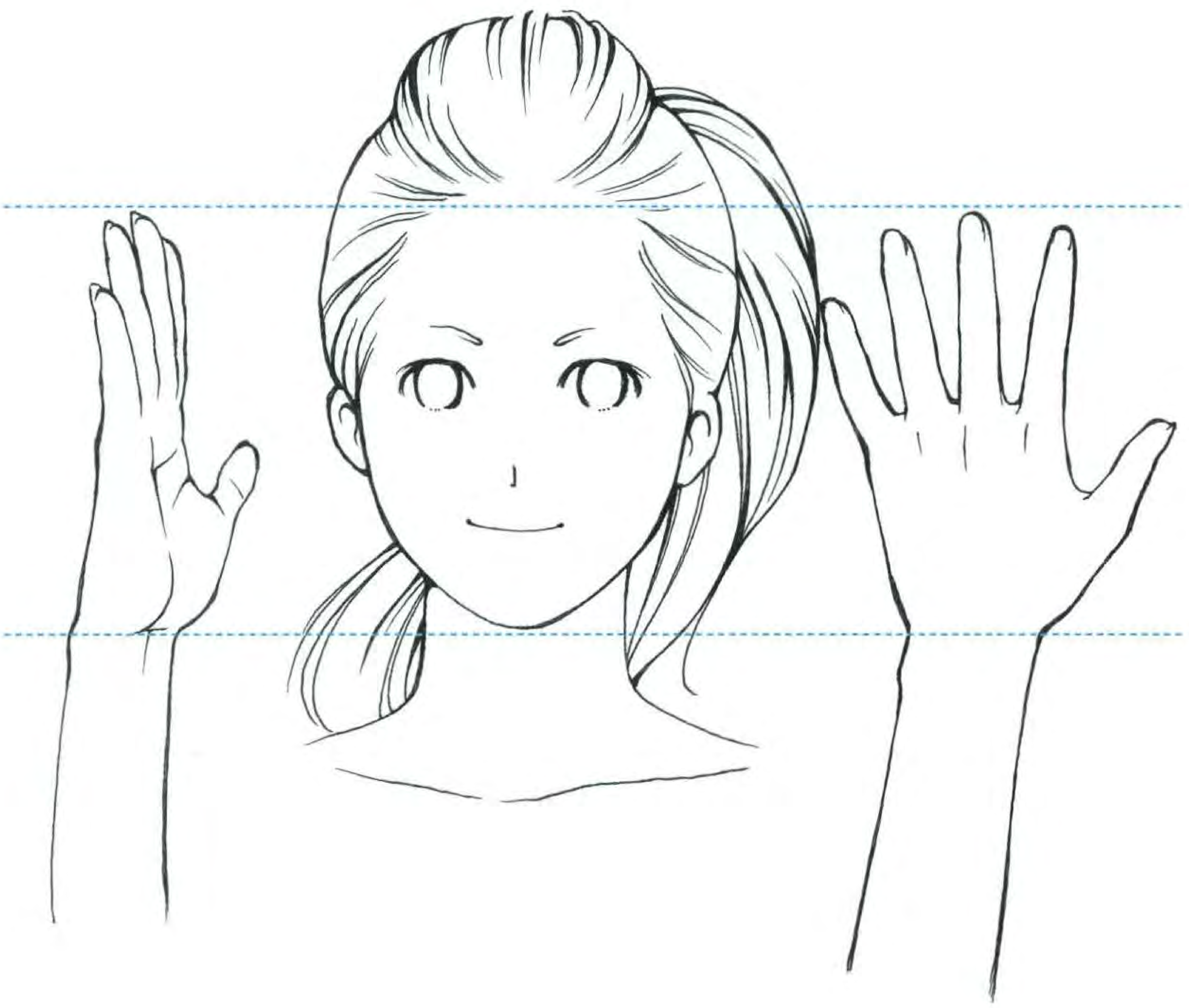



向きによっては親指のラインが見えることもあります

人差し指から小指の4本は、それぞれ第三関節から斜めに伸びています。

## コラム●比率を考えよう

全身のキャラクターを描くとき、部分ばかりに注意が向いていると、全体のバランスがおかしくなることがあります。手はだいたい顔よりも少し小さいくらいのサイズです。全体の比率に注意して描きましょう。



あえてバランスを変えてみる手法もあります。
手をデフォルメする方法は P82 に掲載しています。

chapter

2

# 手の基本<br>7パターンを描こう

手の形を7パターンに分けました。それぞれの形の描き方をマスターしよう！

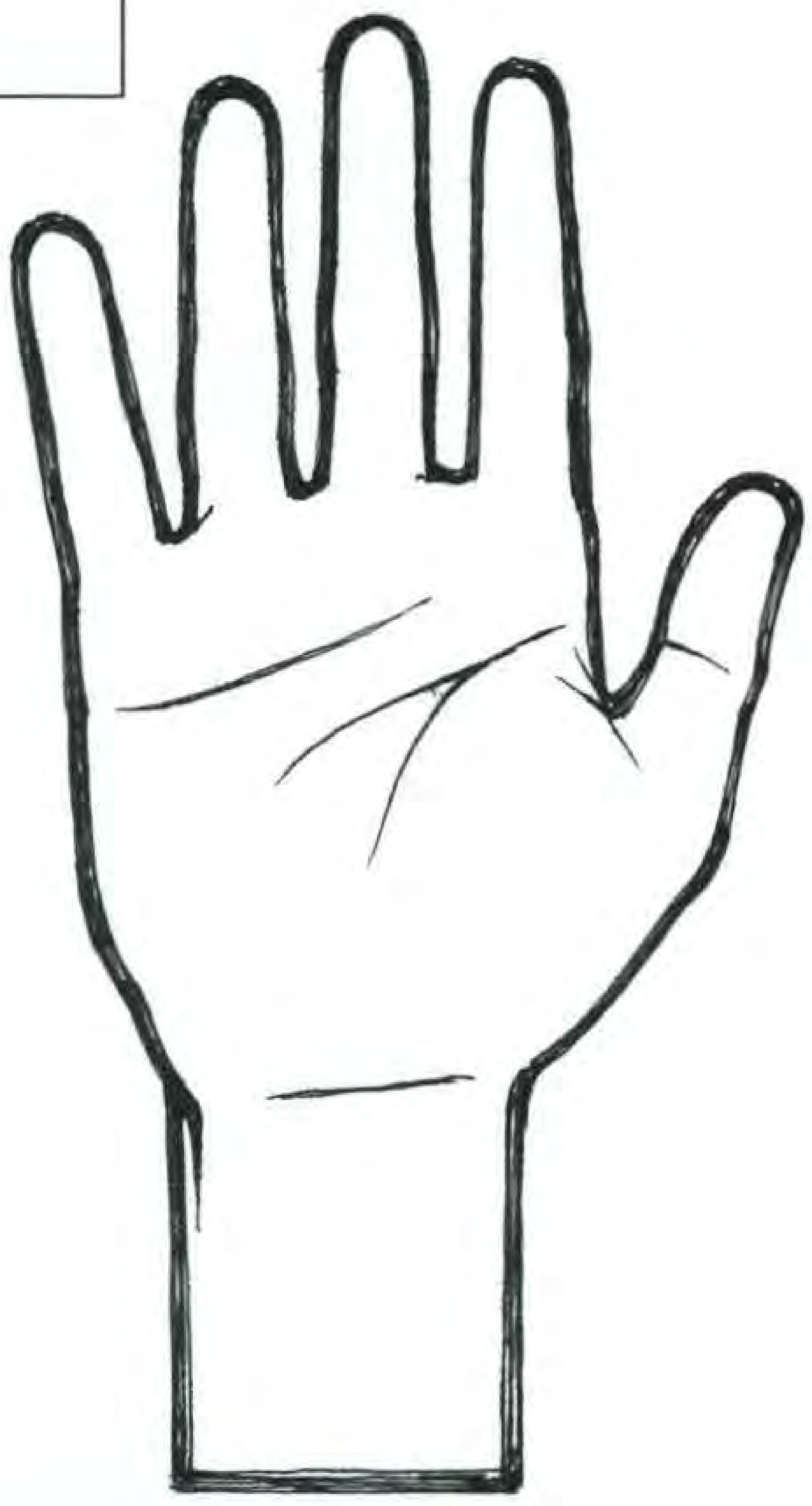
# 手の形は7パターン

## パターン化して慣れよう

どの指を曲げるか、どこから曲げるかによって、手の形を大きく7つに分類してみました。同じように、自分の手を動かして形を確認しましょう。

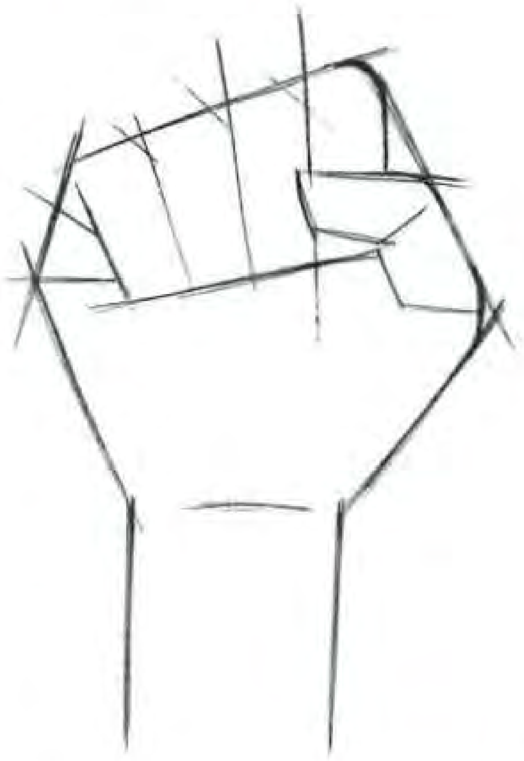
### 1 開いた手

すべての指を伸ばし広げた形。少し丸めたり、指同士を閉じたりしたパターンも合わせて。



### 2 グーに握った手

すべての指を内側に丸めた形。親指の位置の違いによって、バリエーションがあります。握り具合によっても形が変わります。



### 3 指を立てた手

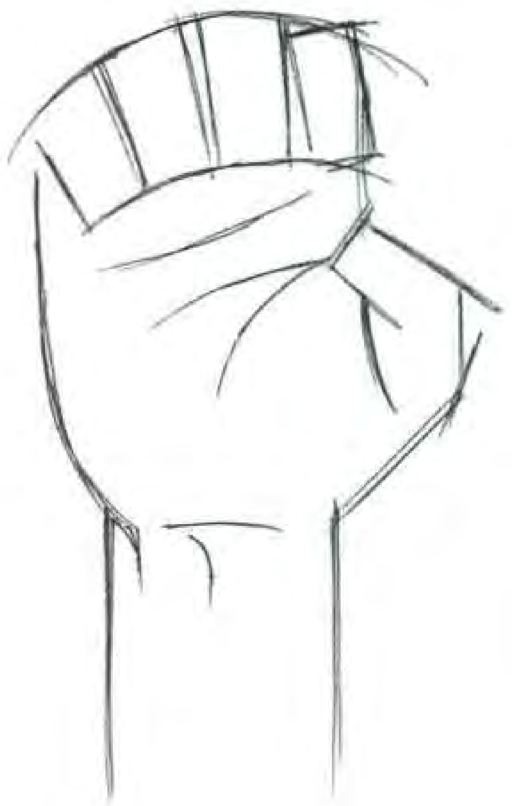
人差し指一本を基準に。ほかの指の動きで形は変わりますが、パーとグーの手を描けるようになると、その応用で描けます。

## 4 つまんだ手

親指、人差し指、中指の3本でつまんだ形。つまむものの大きさによって手の形が変わり、2本でつまんだ場合やそれ以外の指を開くか握るかによっても変わります。

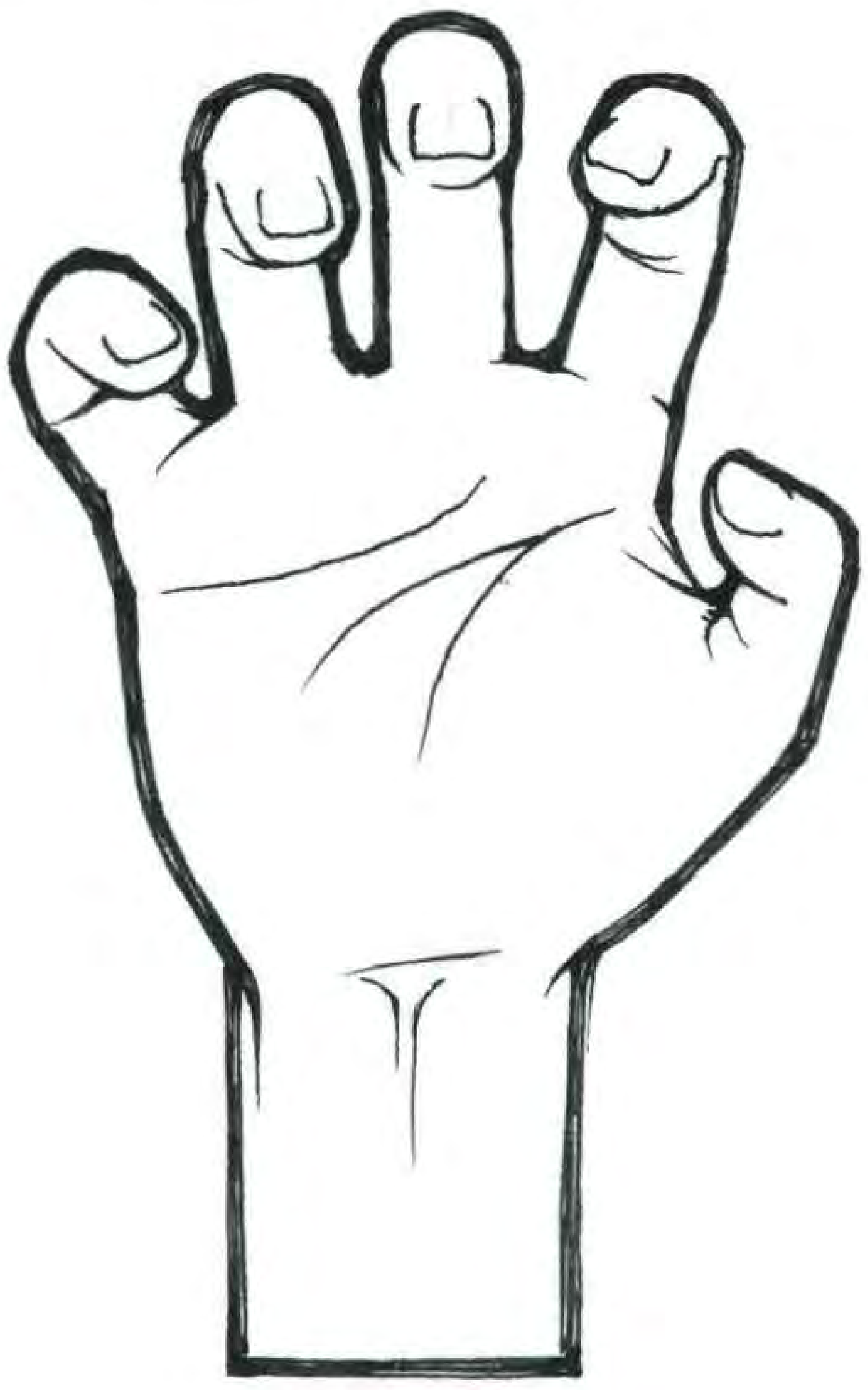
## 5 棒を握る手

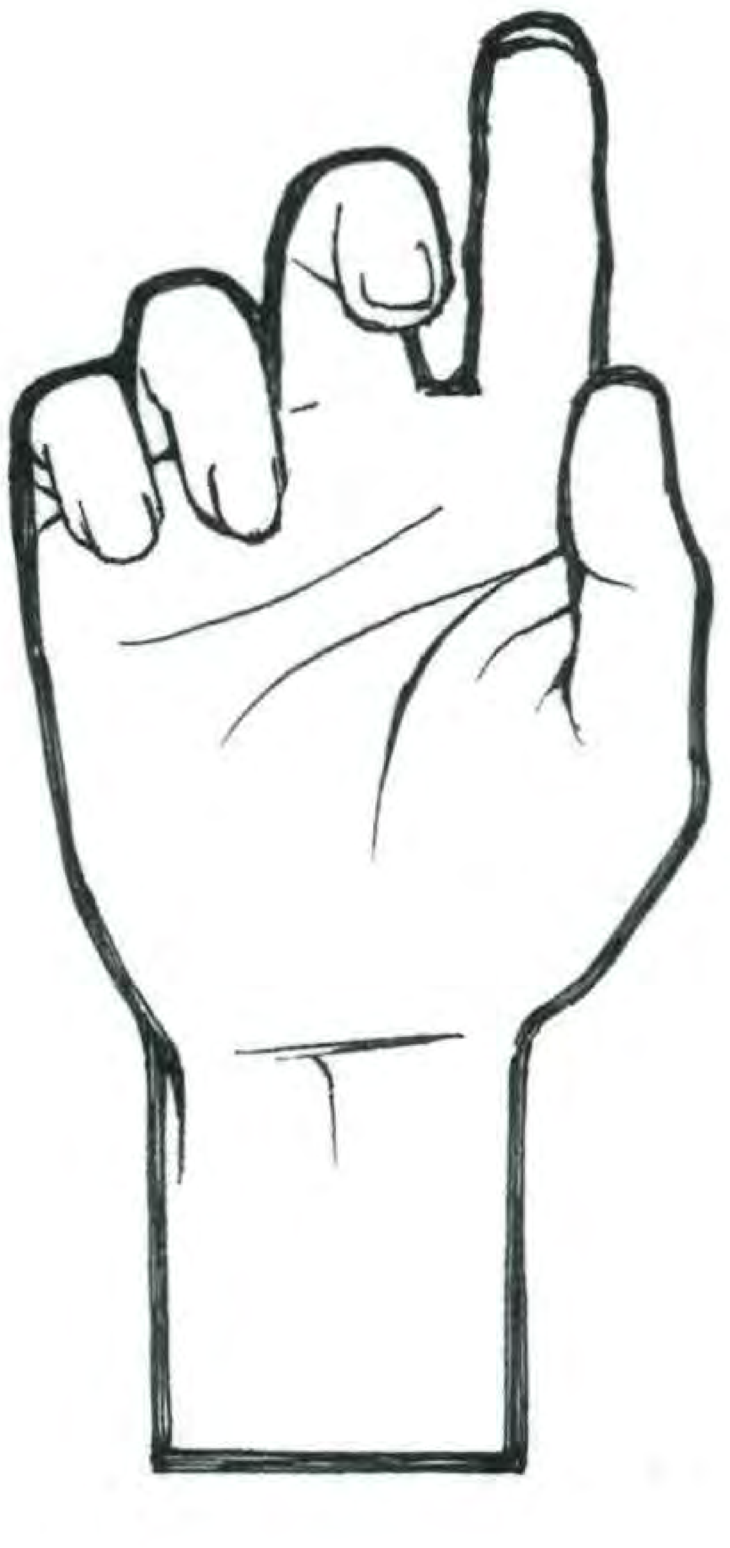
細い棒か太い棒かによって指の曲がり具合が変わります。横の棒か縦の棒かによって手首の傾きが変わりますが、基本は同じです。



## 6 わし掴みの手

指と指の間を広げて、何かを掴んでいる形。指の曲がり具合によって力強くもなり、軽く掴んでいるようにもなります。





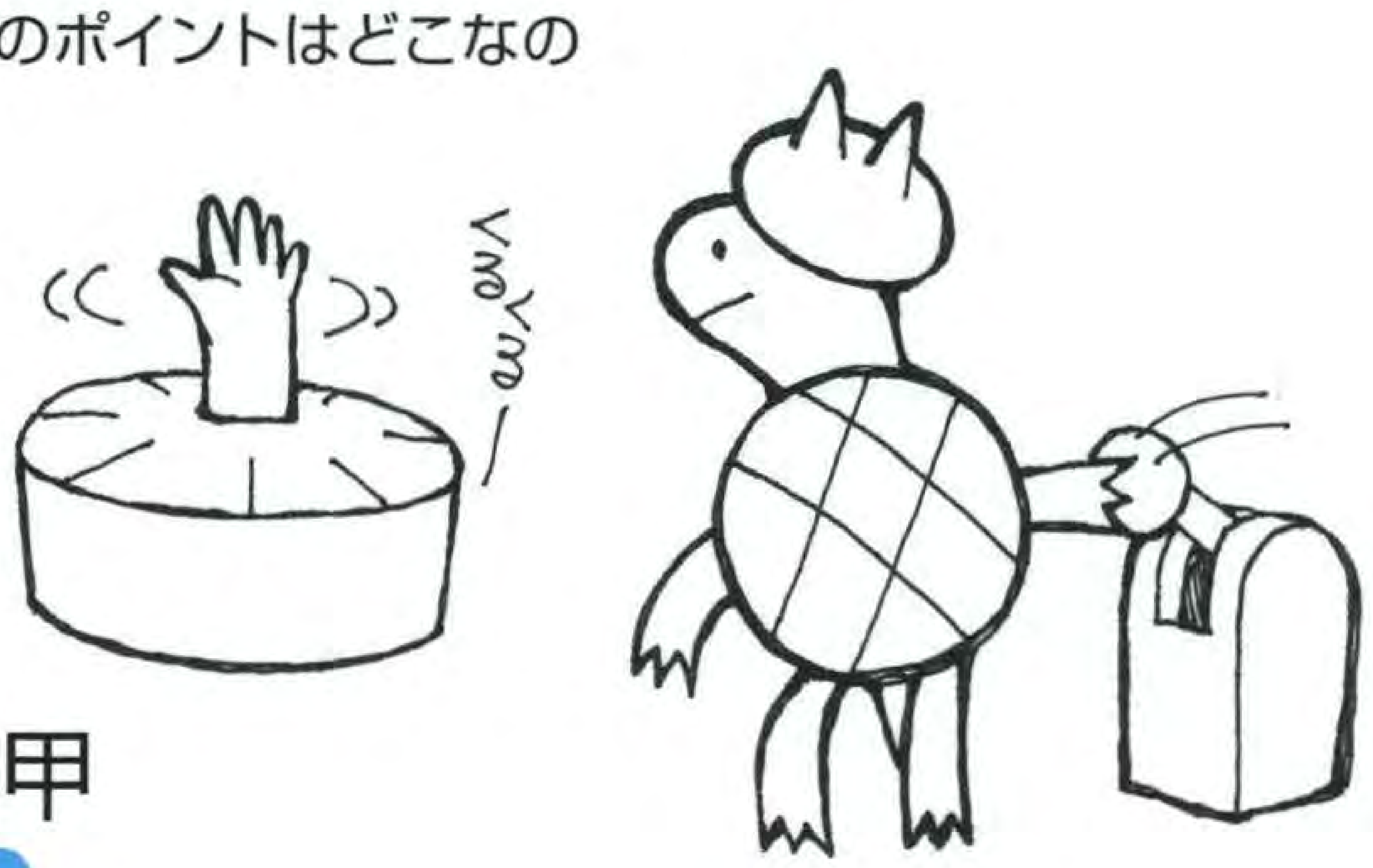
## 7 小指から曲げた手

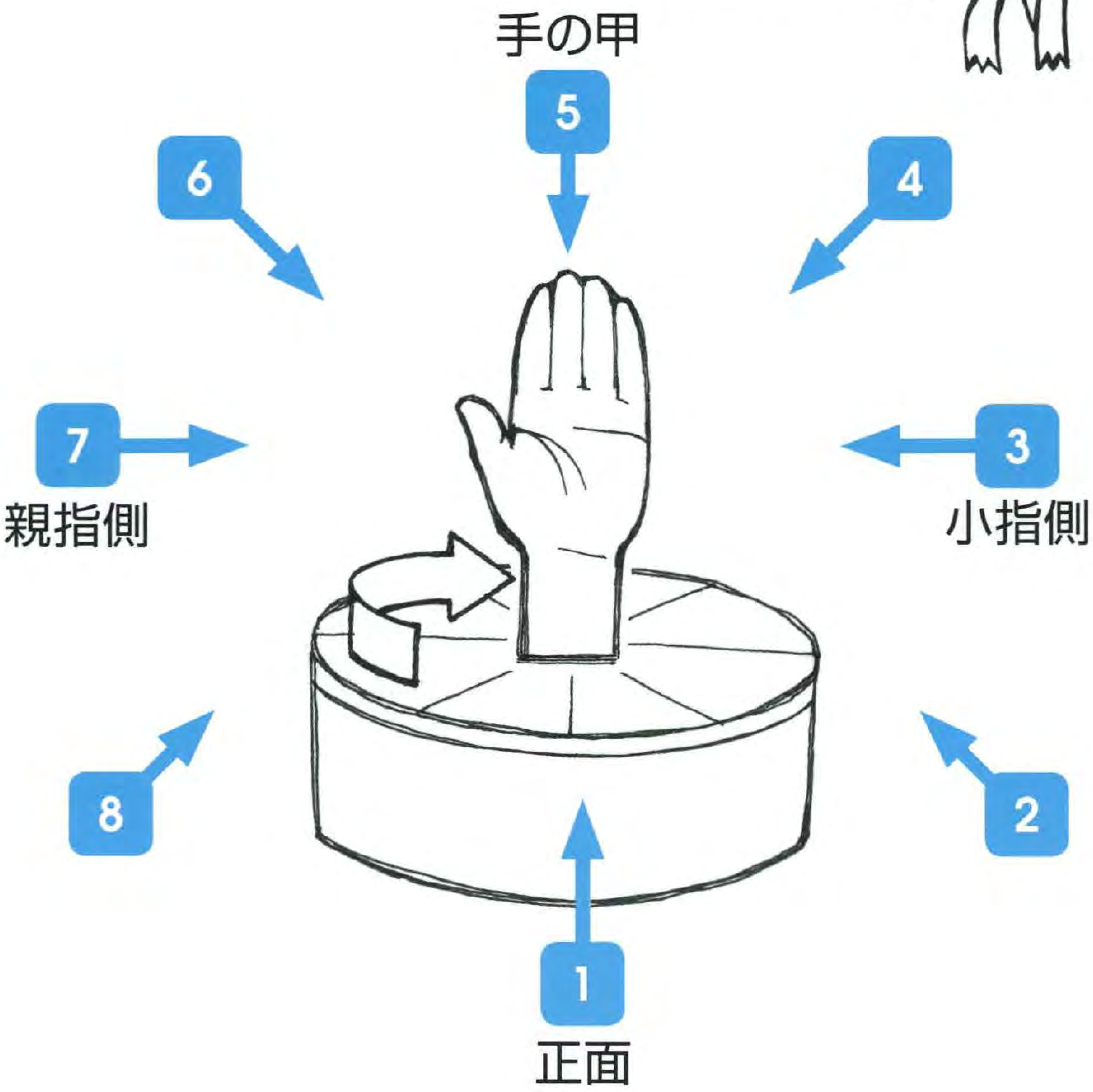
小指から自然に曲がっている形。手のひらよりも小さいものをゆるく持ったときにこの手になります。指に力が入っていない柔らかい手を描きたいときにも。

# 8方向から見てみよう

## 台に乗せてぐるっと見ていると考えよう

ここでは、台の上に手が乗っていて、それを8方向から見ていると考えてみましょう。次のページから、7つの手の形を8つの方向から見た写真を掲載します。見る方向によってどのように見え方が違うのか、描くときのポイントはどこなのか、一緒に見ていきましょう。



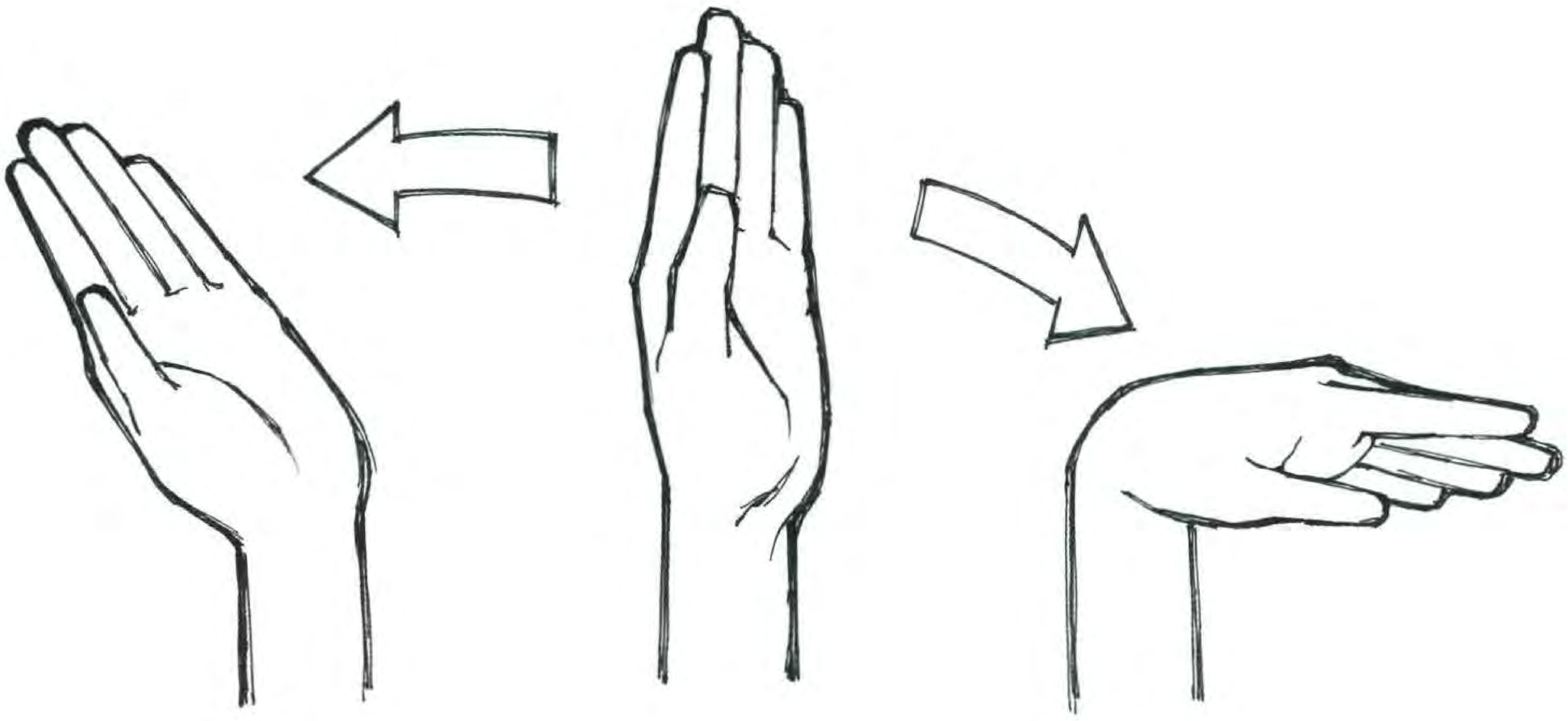



まずは正面1をスケッチしてみましょう。とにかくこの方向だけでも何度もスケッチしてみると、指の流れの特徴や、肉のふくらみ、シワなどがわかってきます。そこから少しずつ3・5・7方向にトライしていくと、いろいろな手のしぐさ、特徴がわかってきます。

# 手首の動きも考えよう

## 前 後 の動き

手首を前後に動かします。
前にはたくさん倒れますが、後ろはある範囲までしか曲がりません。
それぞれの手の形の手首の動きも確認しましょう。

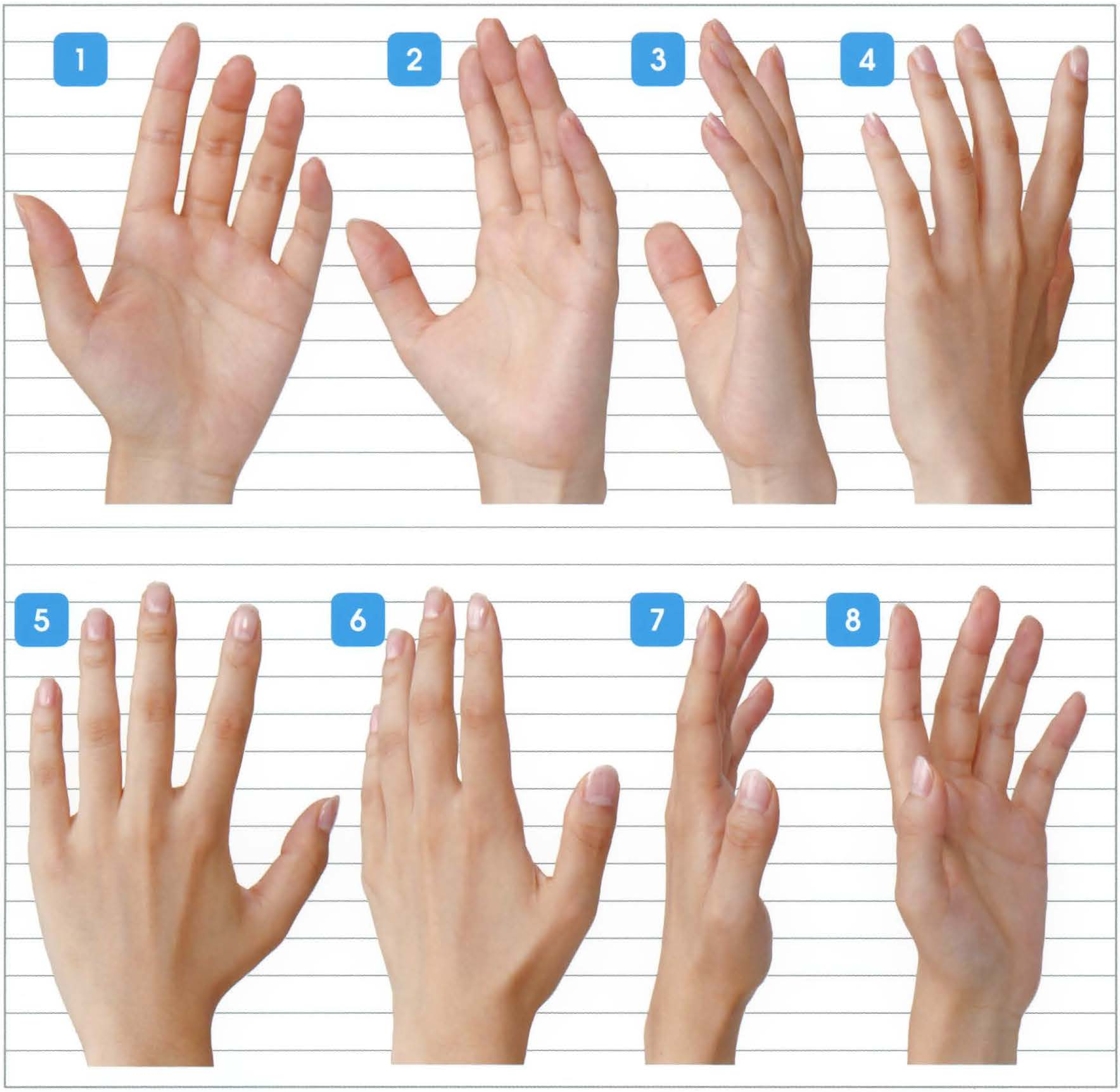


## 左 右 の動き

手首を左右に動かしてみましょう。小指側にはたくさん曲がるけれど、親指側にはあまり曲がりません。

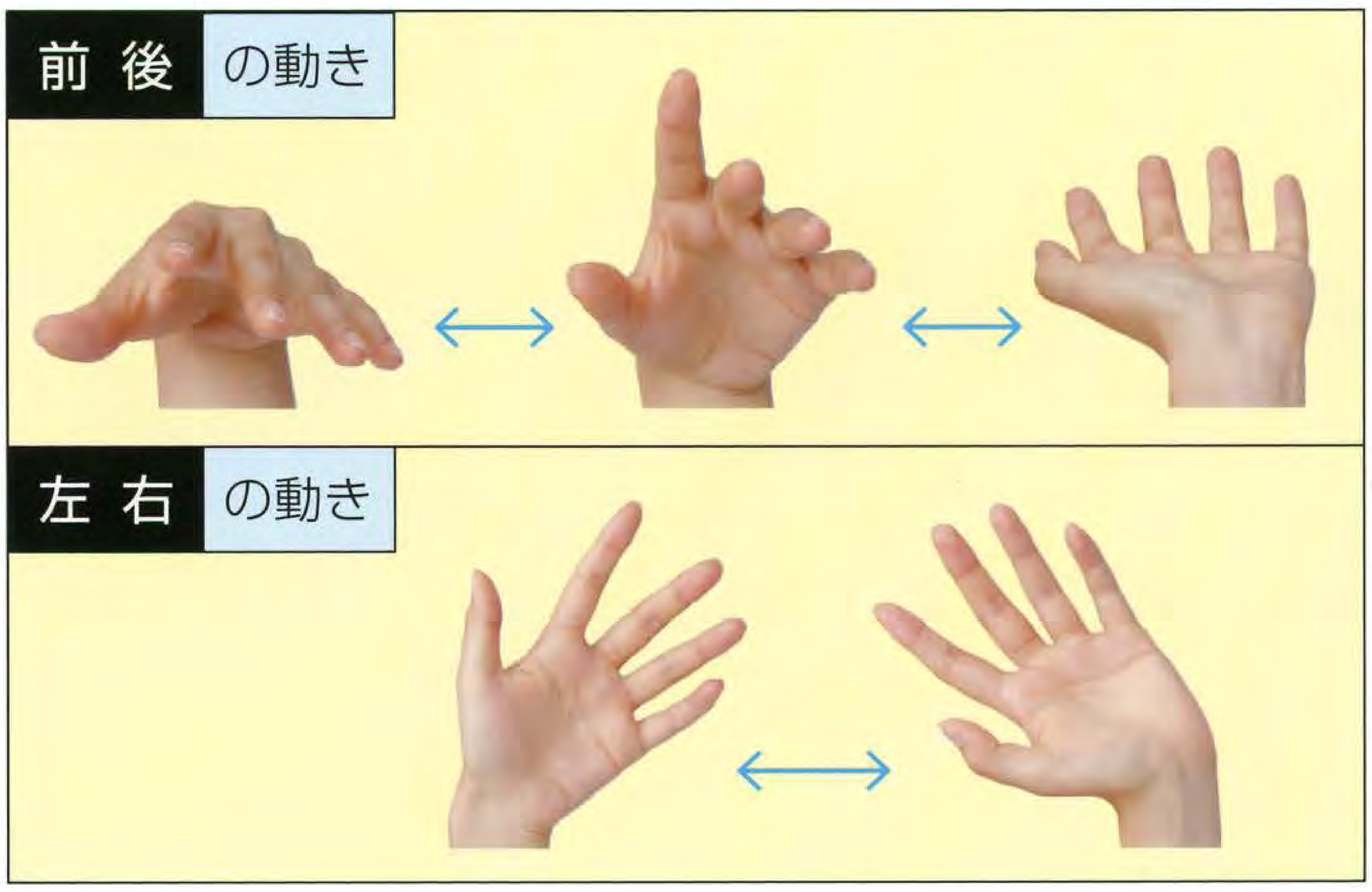
基本ポーズ 1

# 開いた手

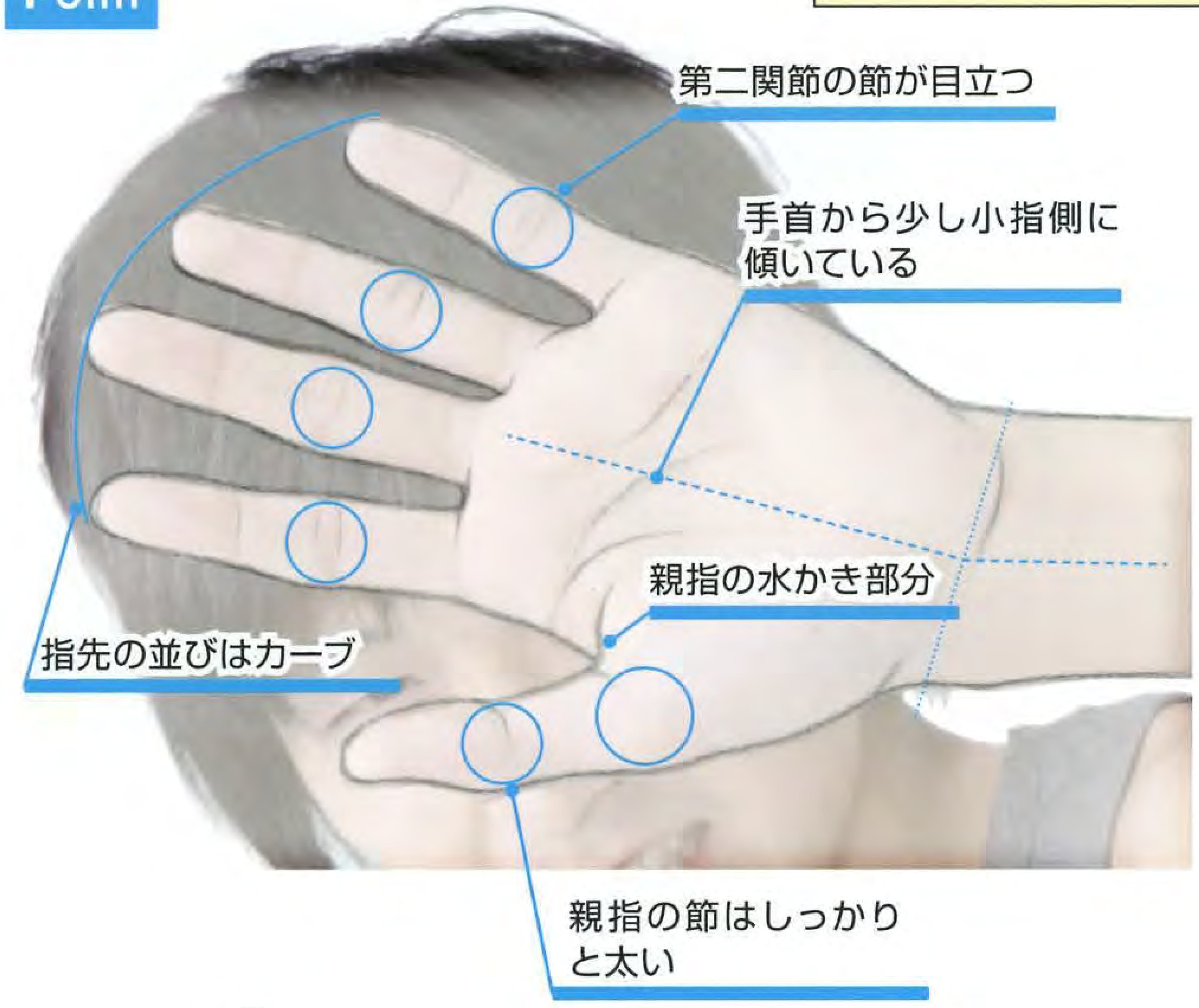



## 「開いた手」の別の形

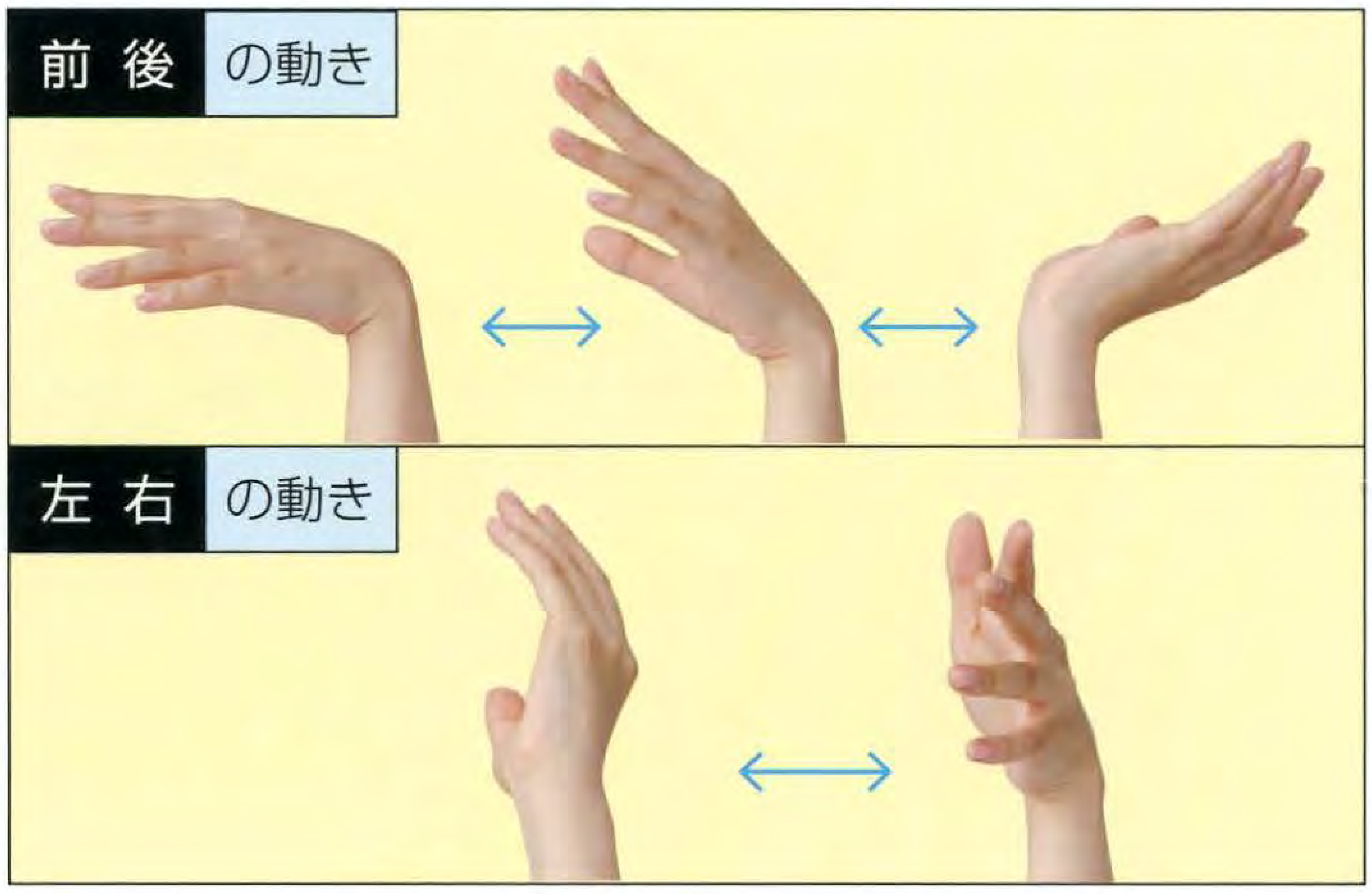
## 1 手のひら側から 「光をよける」



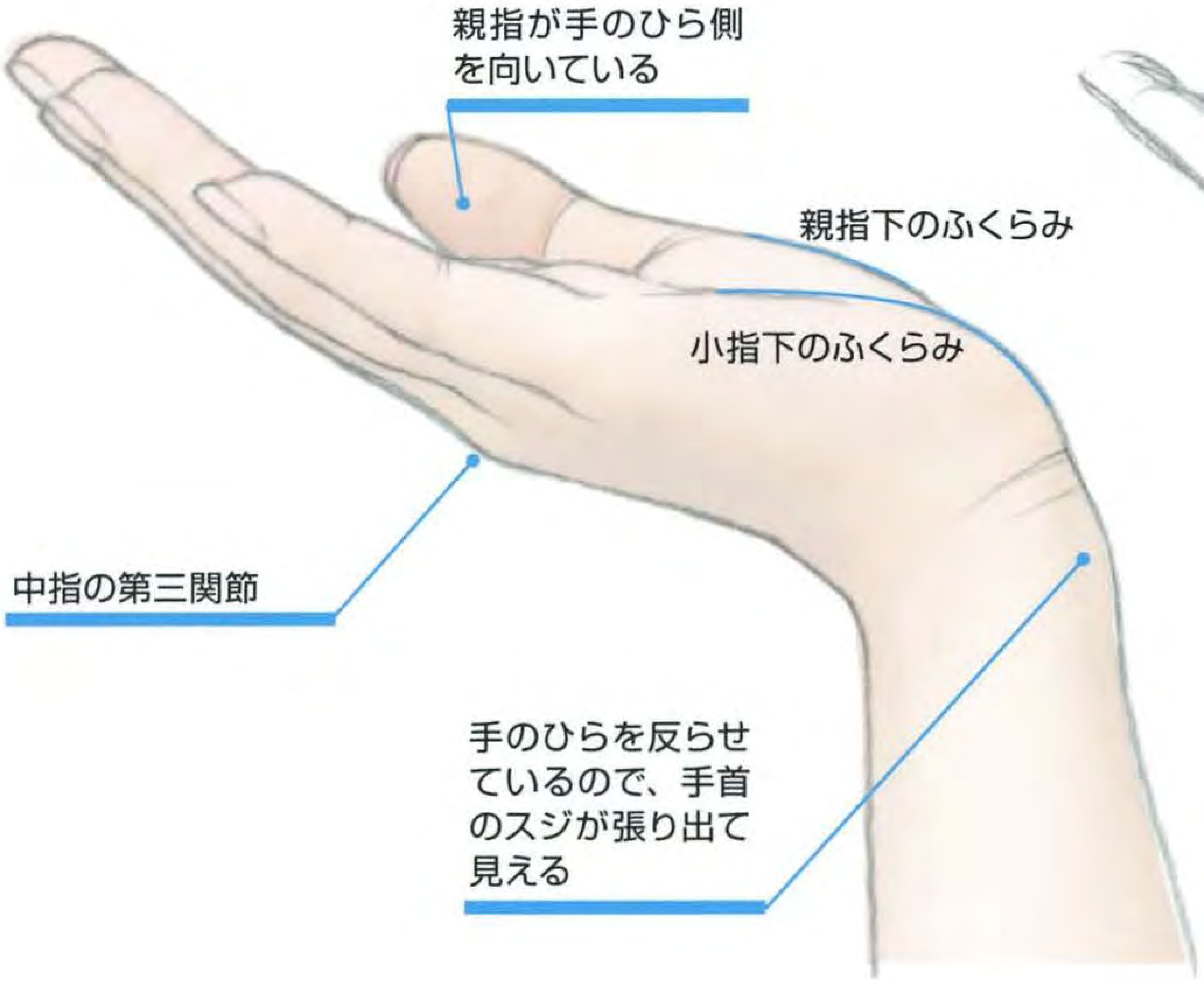

**Point**

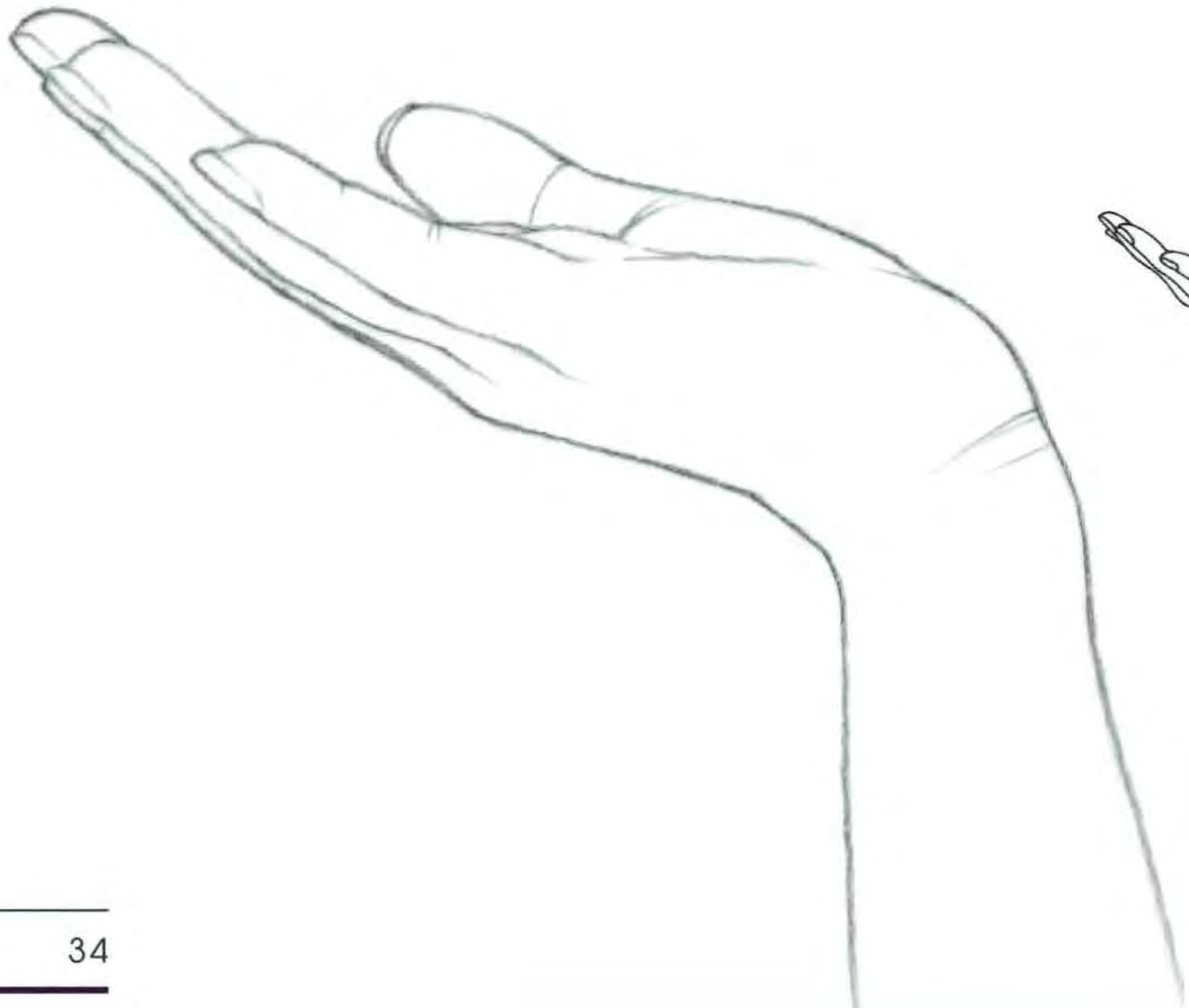


## 3 小指側から 「手のひらに乗せる」

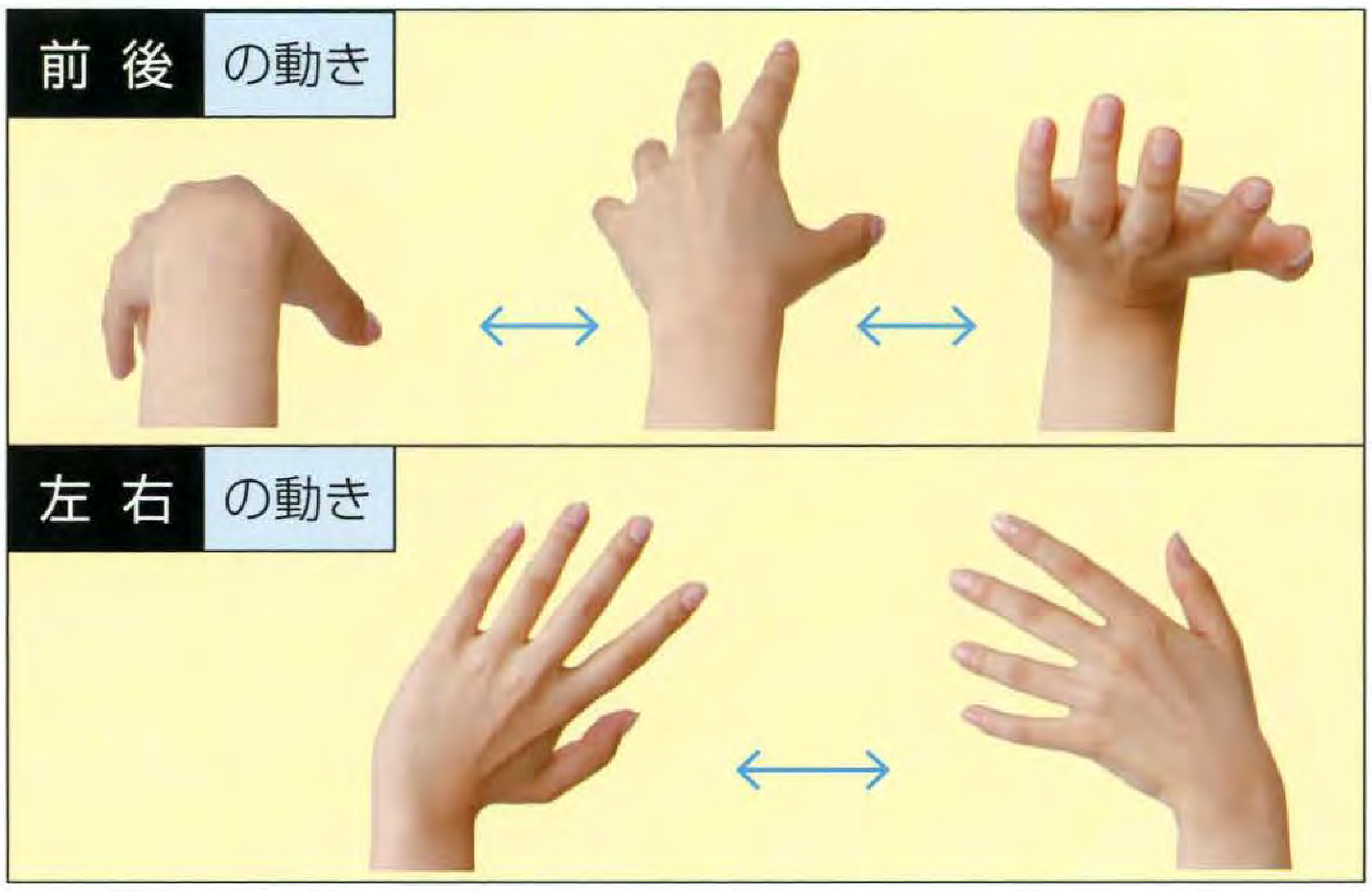


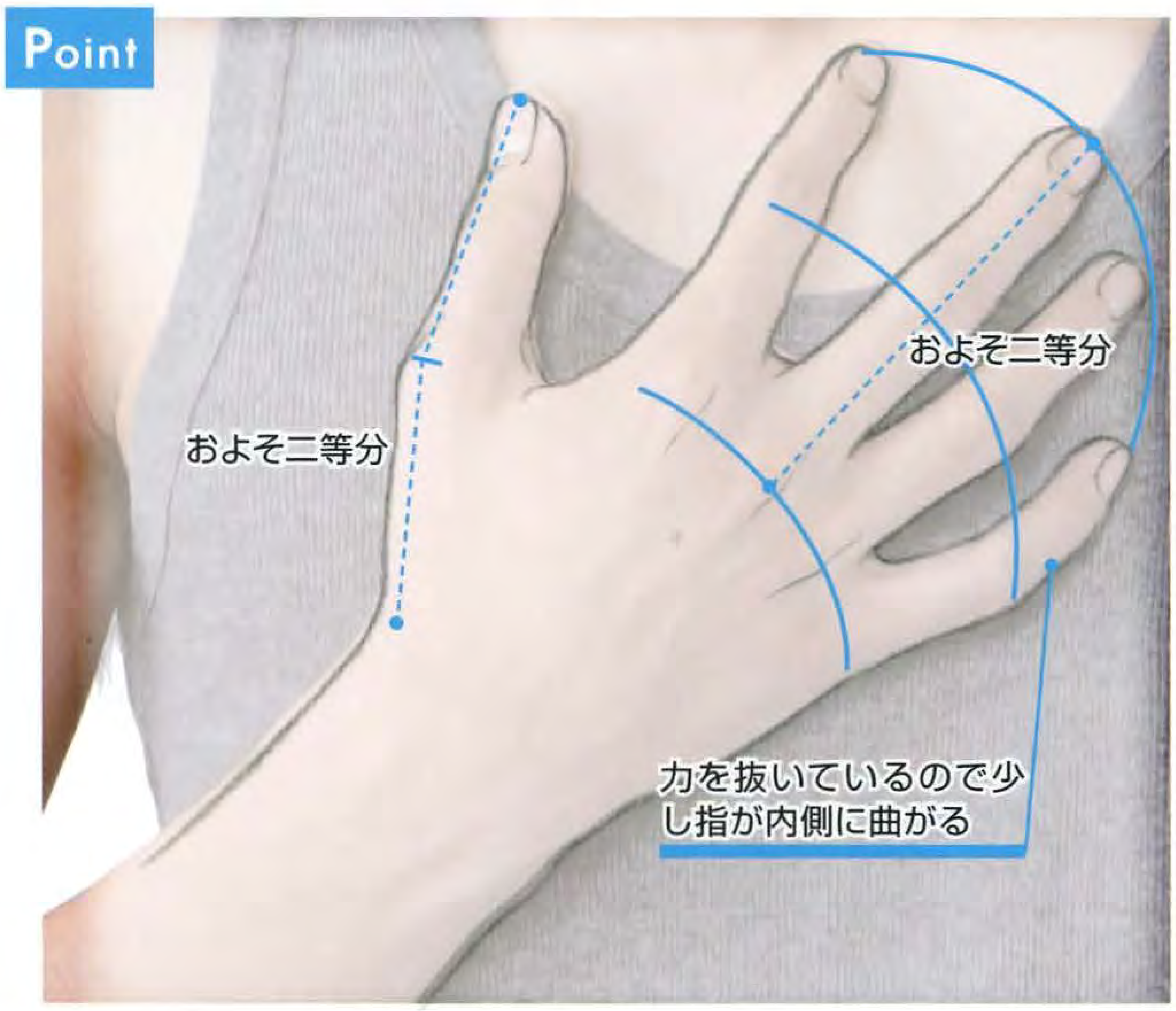

Point

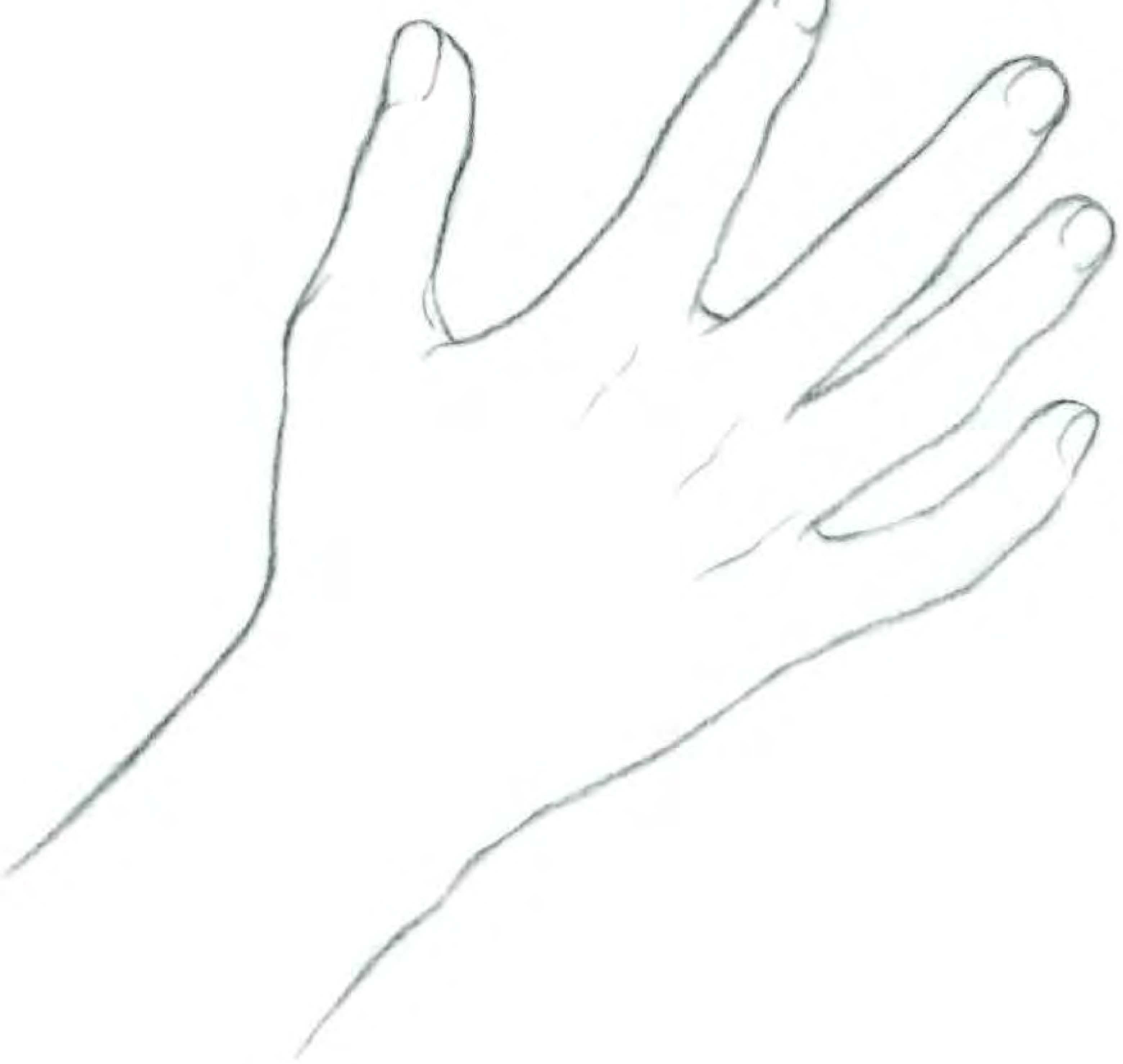




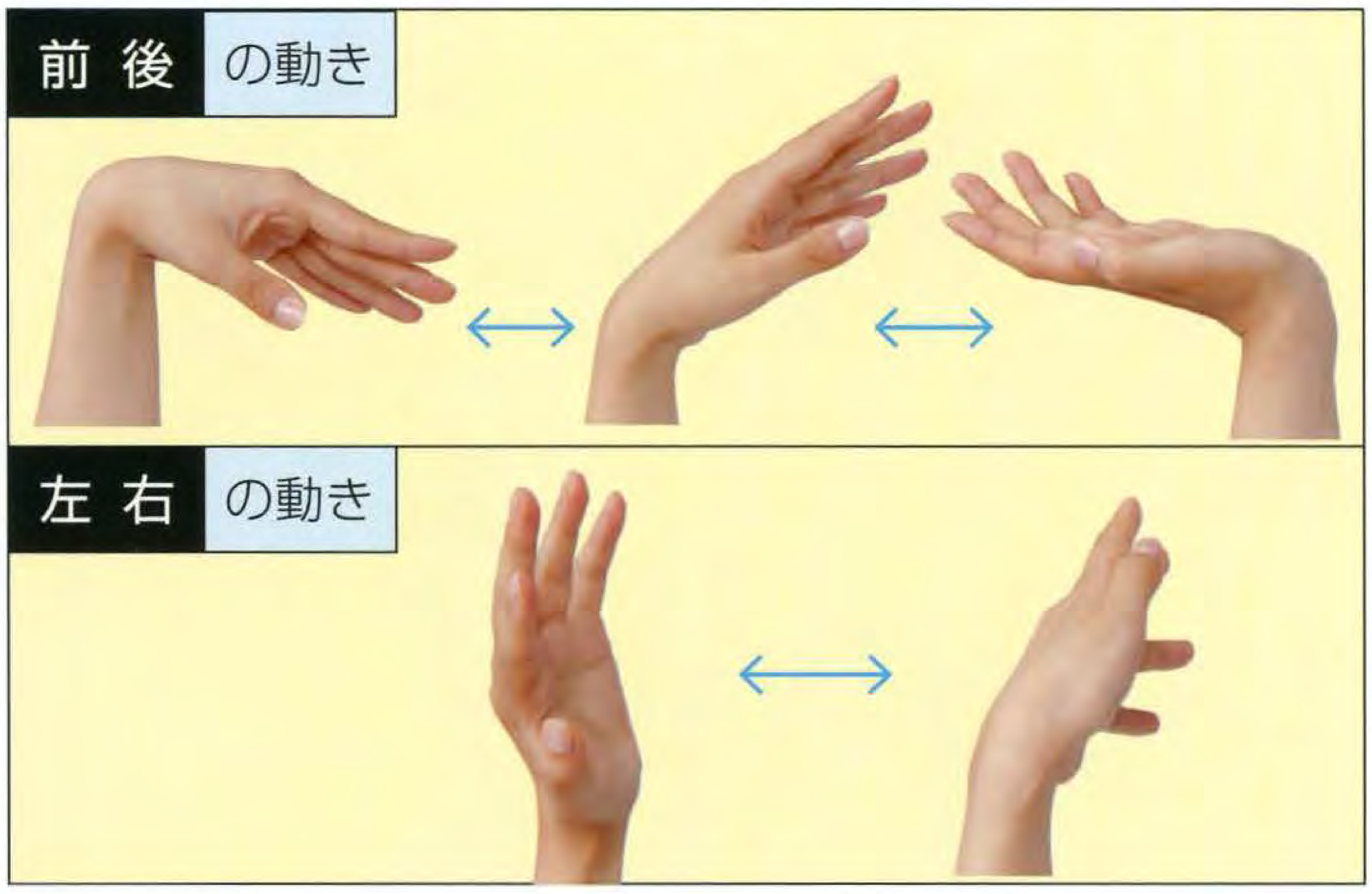
## 5 手の甲側から 「胸に手を当てる」



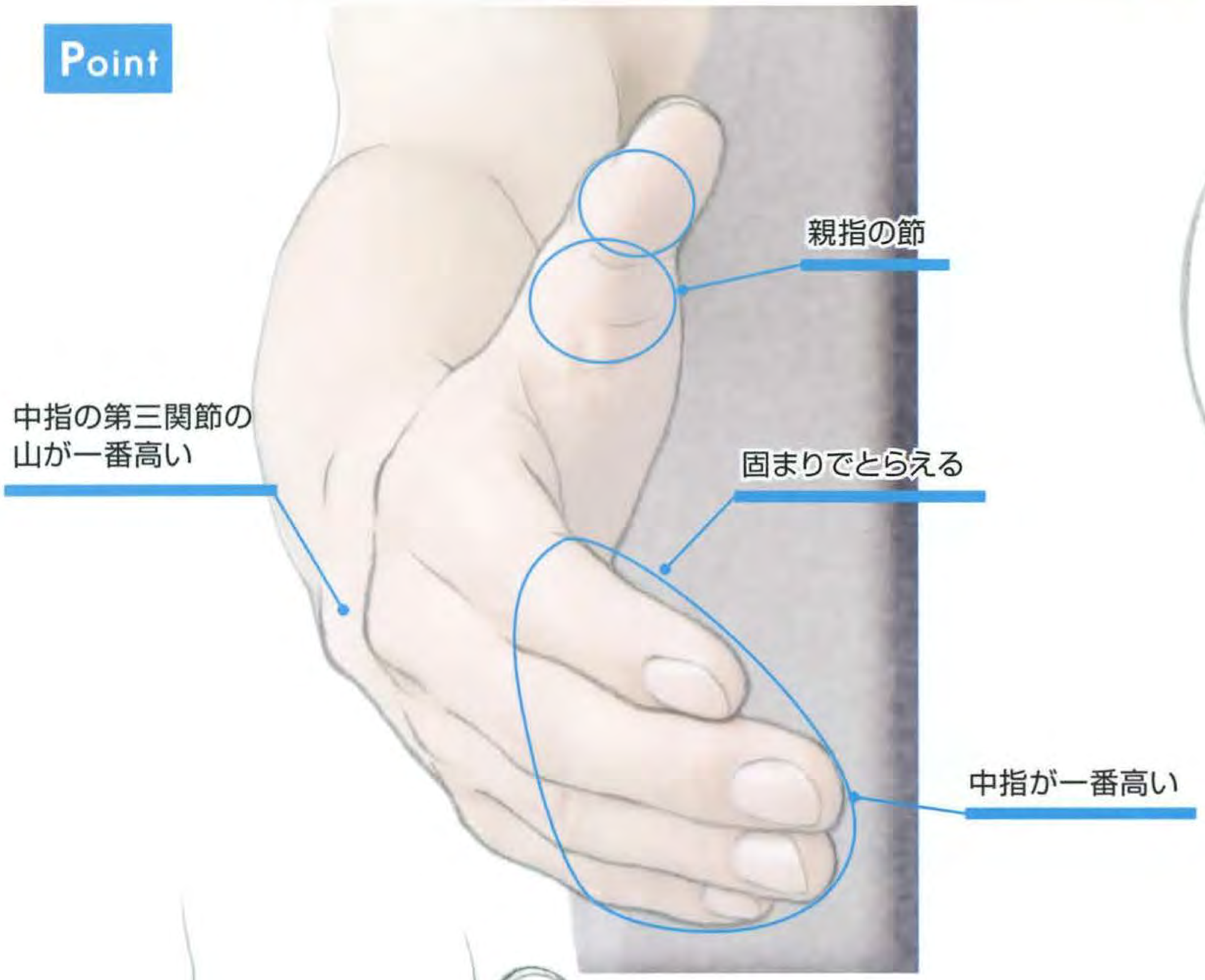





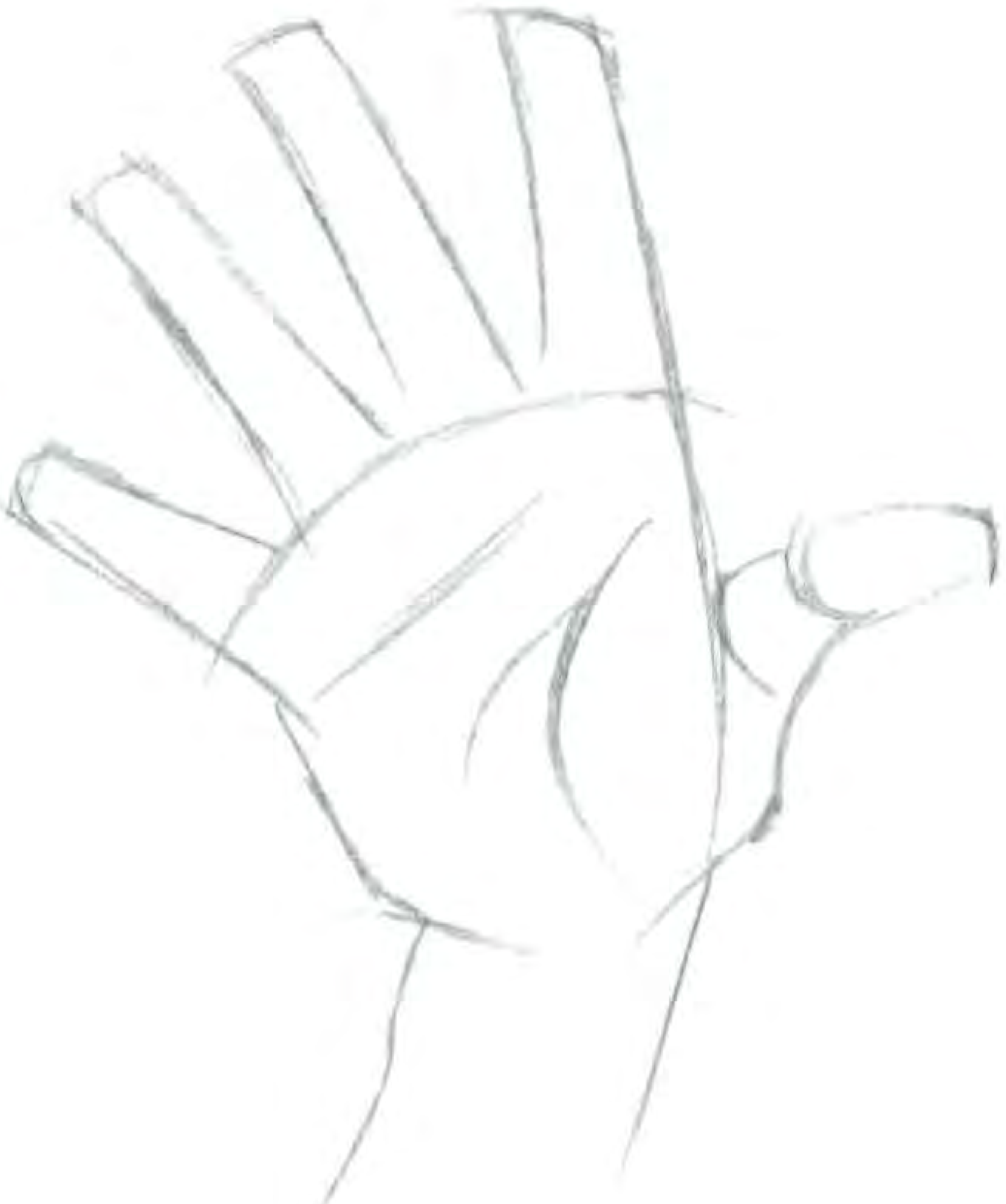
## 7 親指側から 「握手を求める」




Point



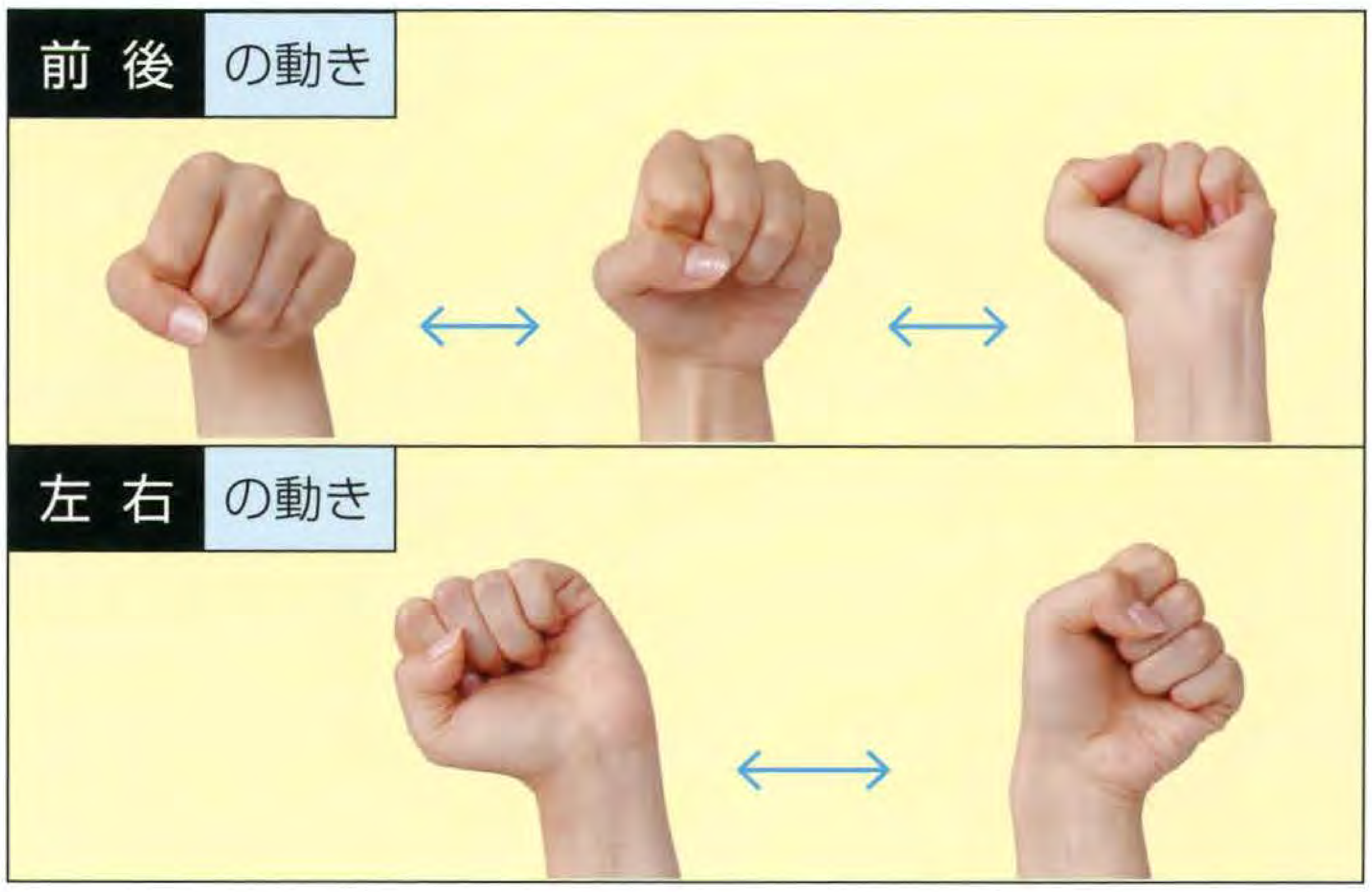
## 「開いた手」いろいろ



# グーに握った手

## 「グーに握った手」の別の形

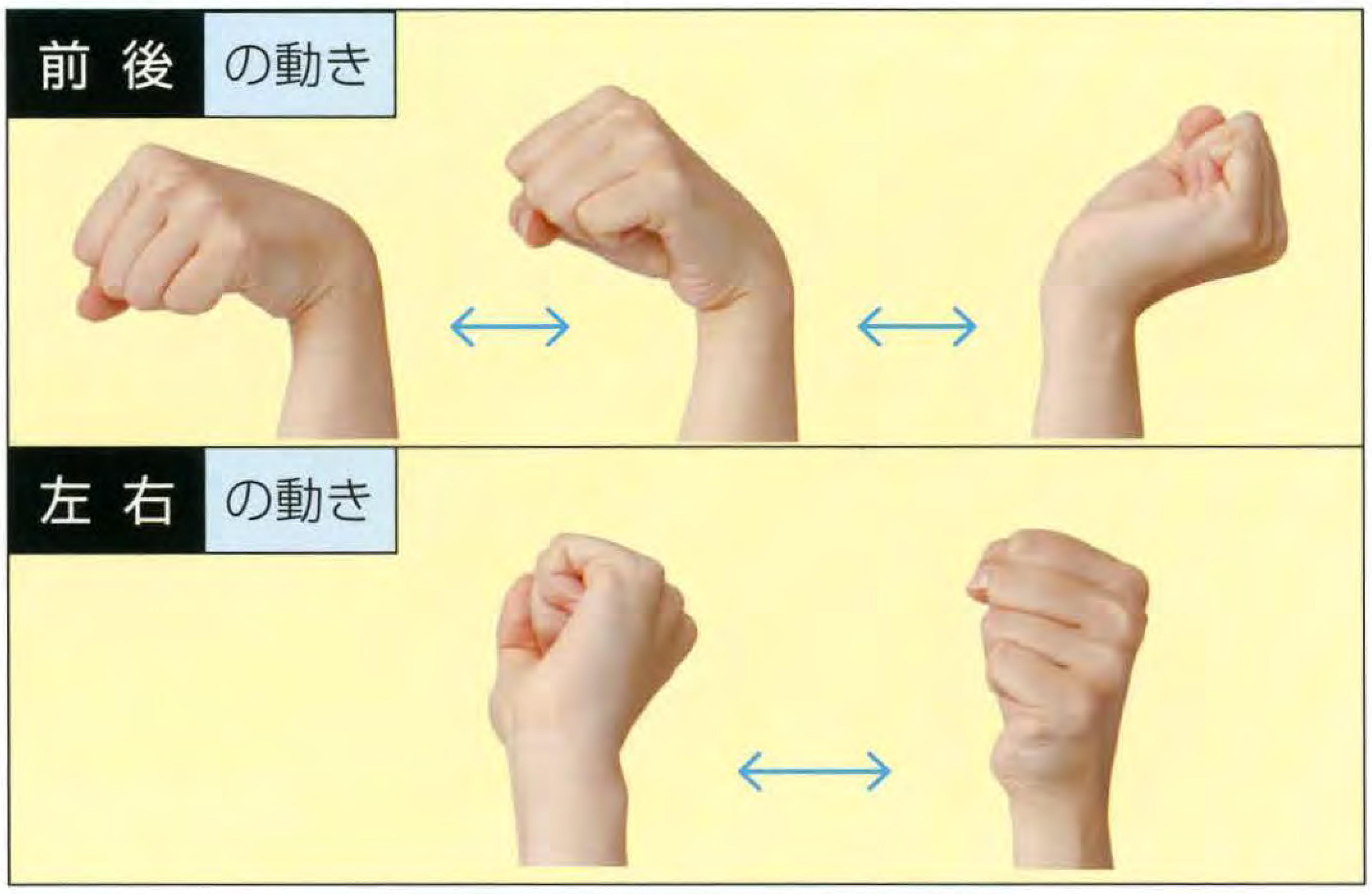
# 1 手のひら側から 「ネコのポーズ」





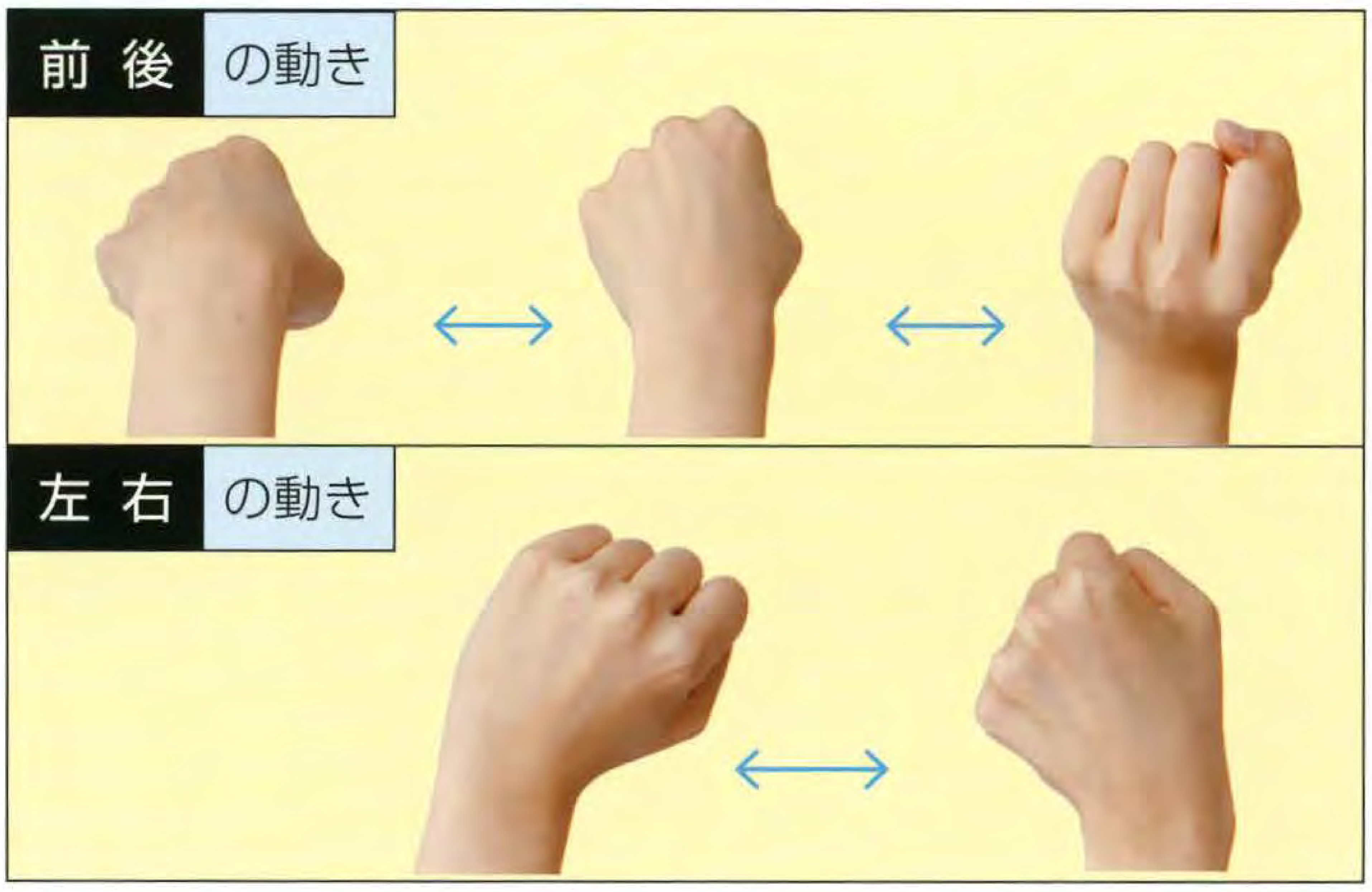

Point

## 3 小指側から 「ファイティングポーズ」



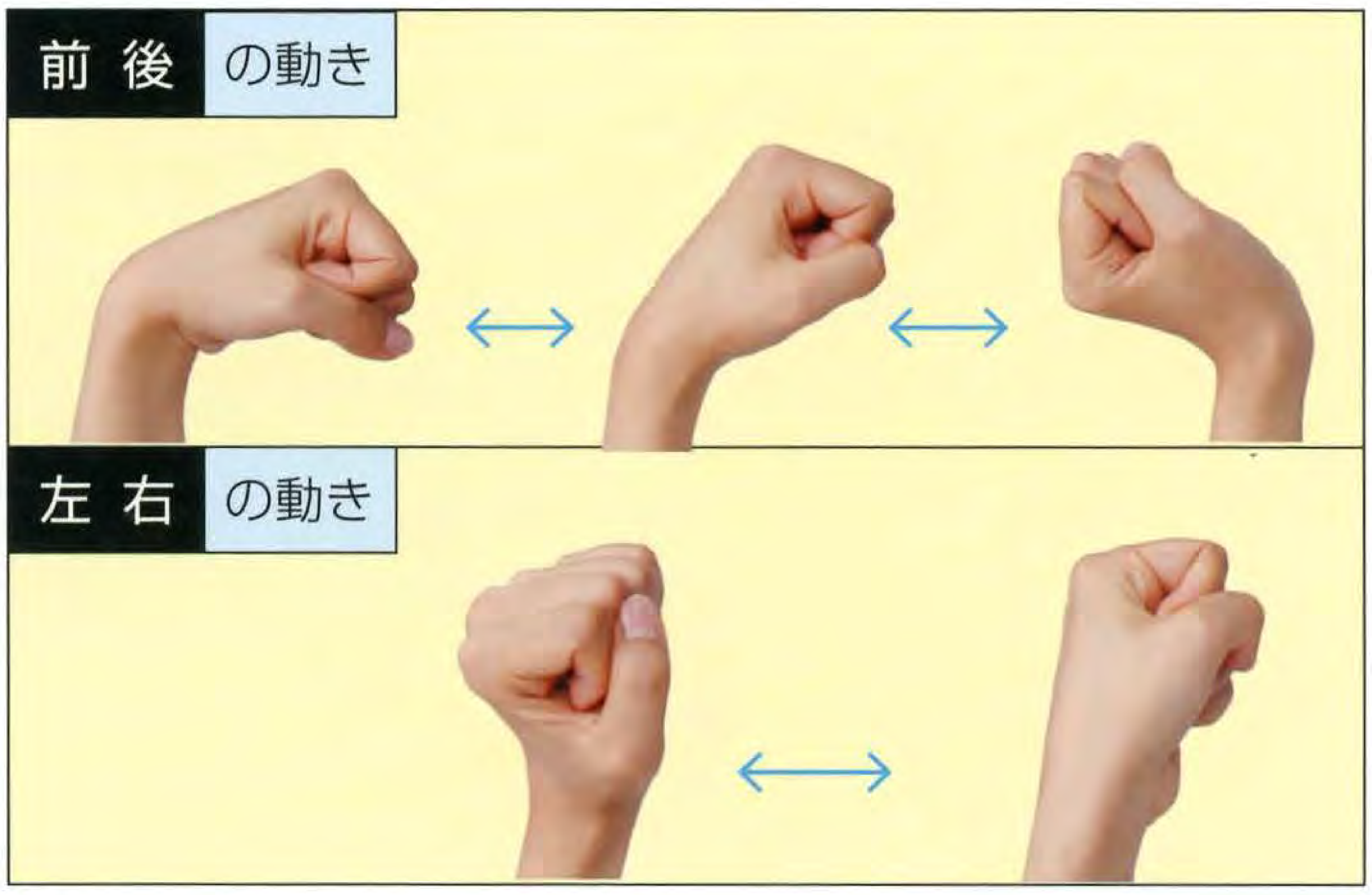

Point

## 5 手の甲側から 「口元に手を当てる」

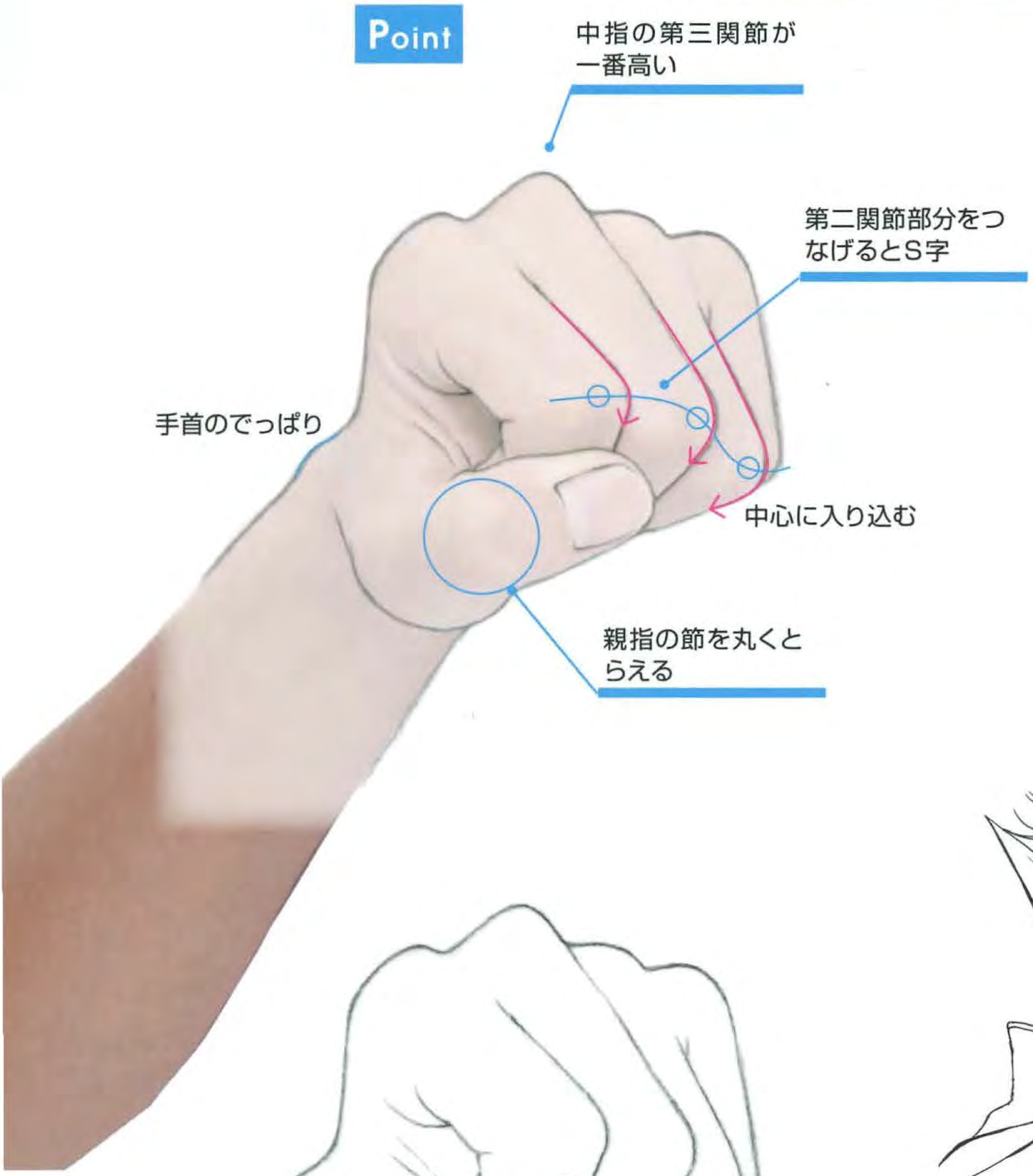



**Point**

# 7 親指側から 「壁を叩く」



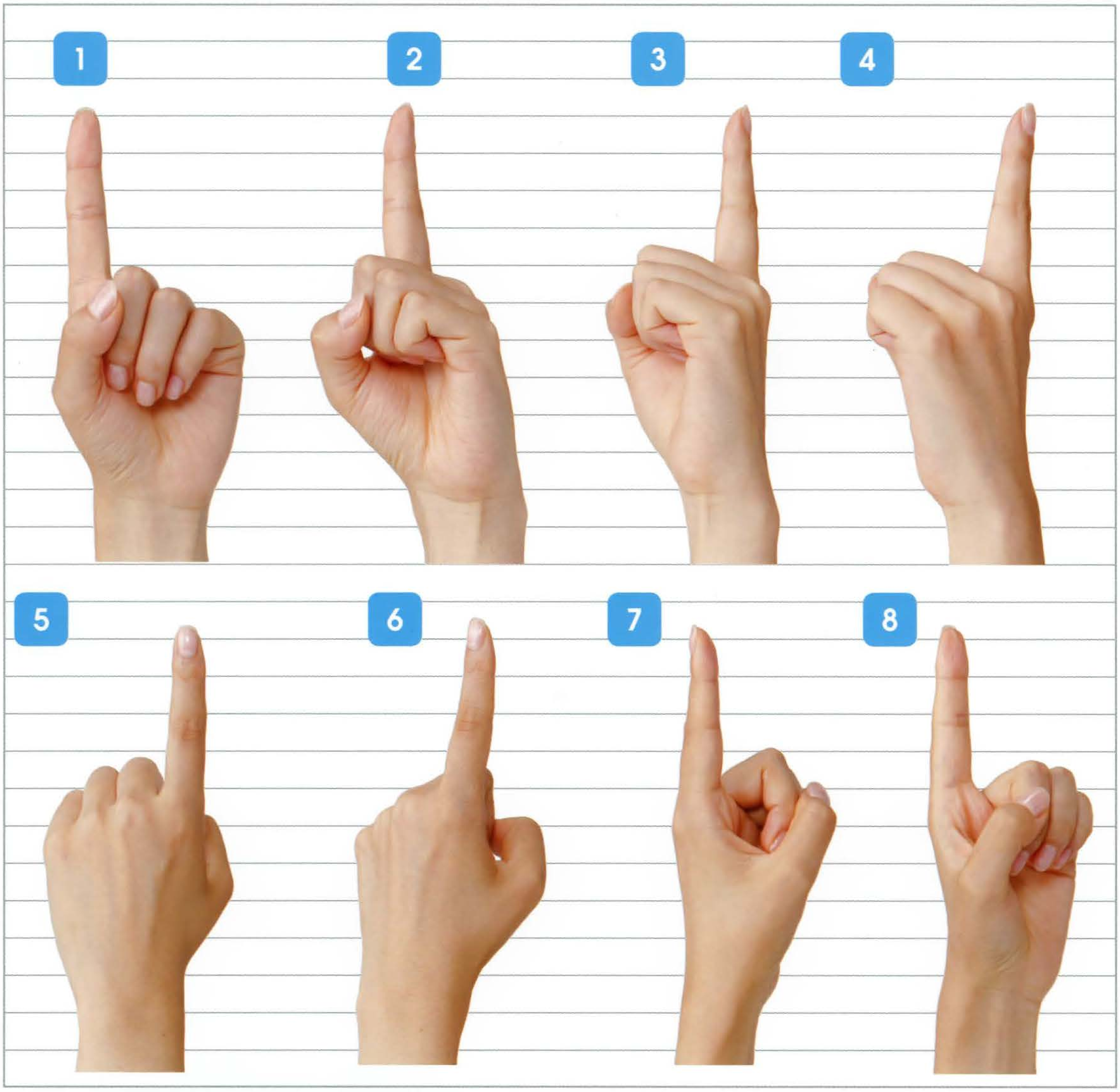

Point



## 「グーに握った手」いろいろ

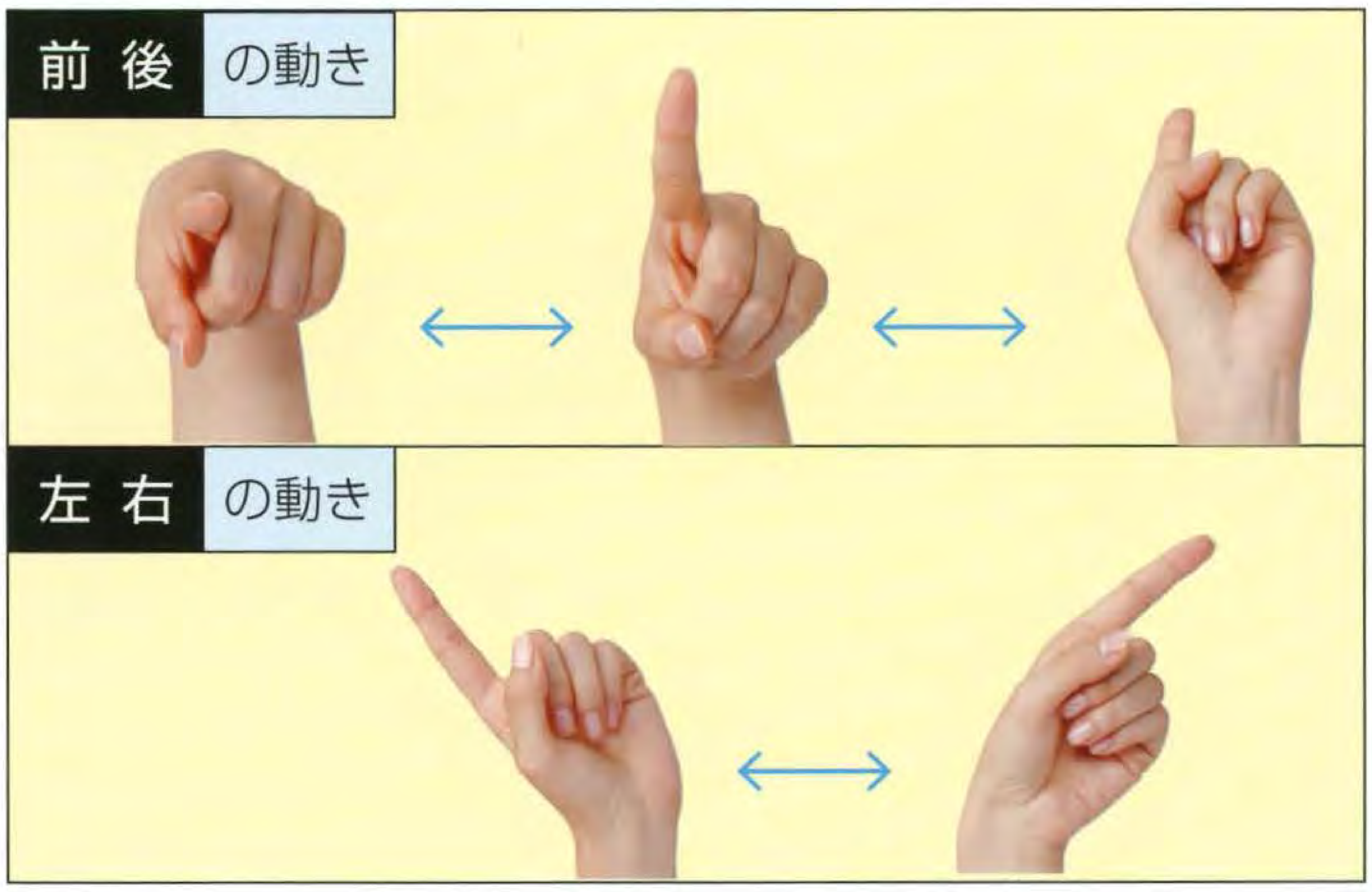
基本ポーズ

# 3 指を立てた手



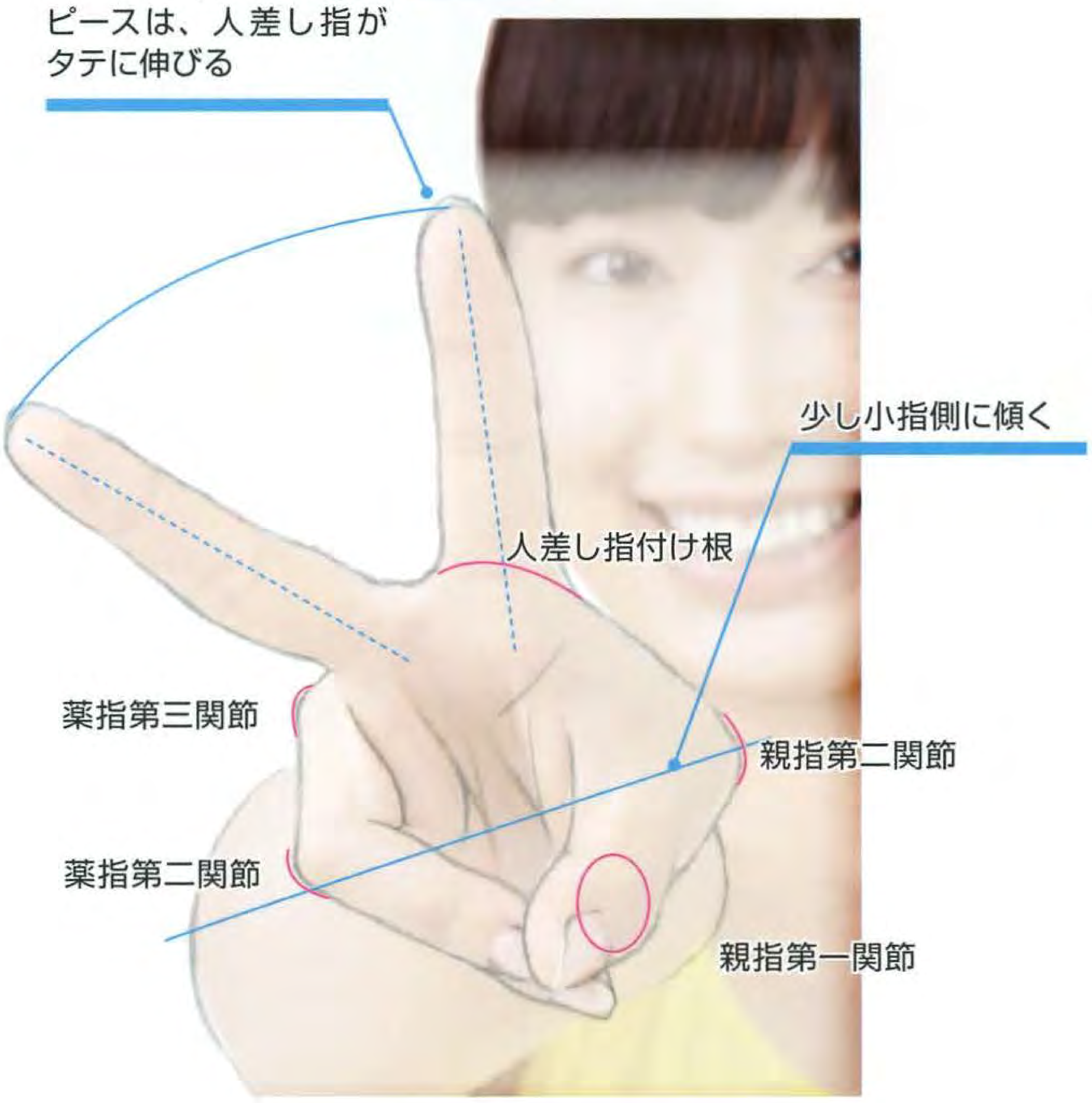

## 「指を立てた手」の別の形

# 1 手のひら側から 「ピース」

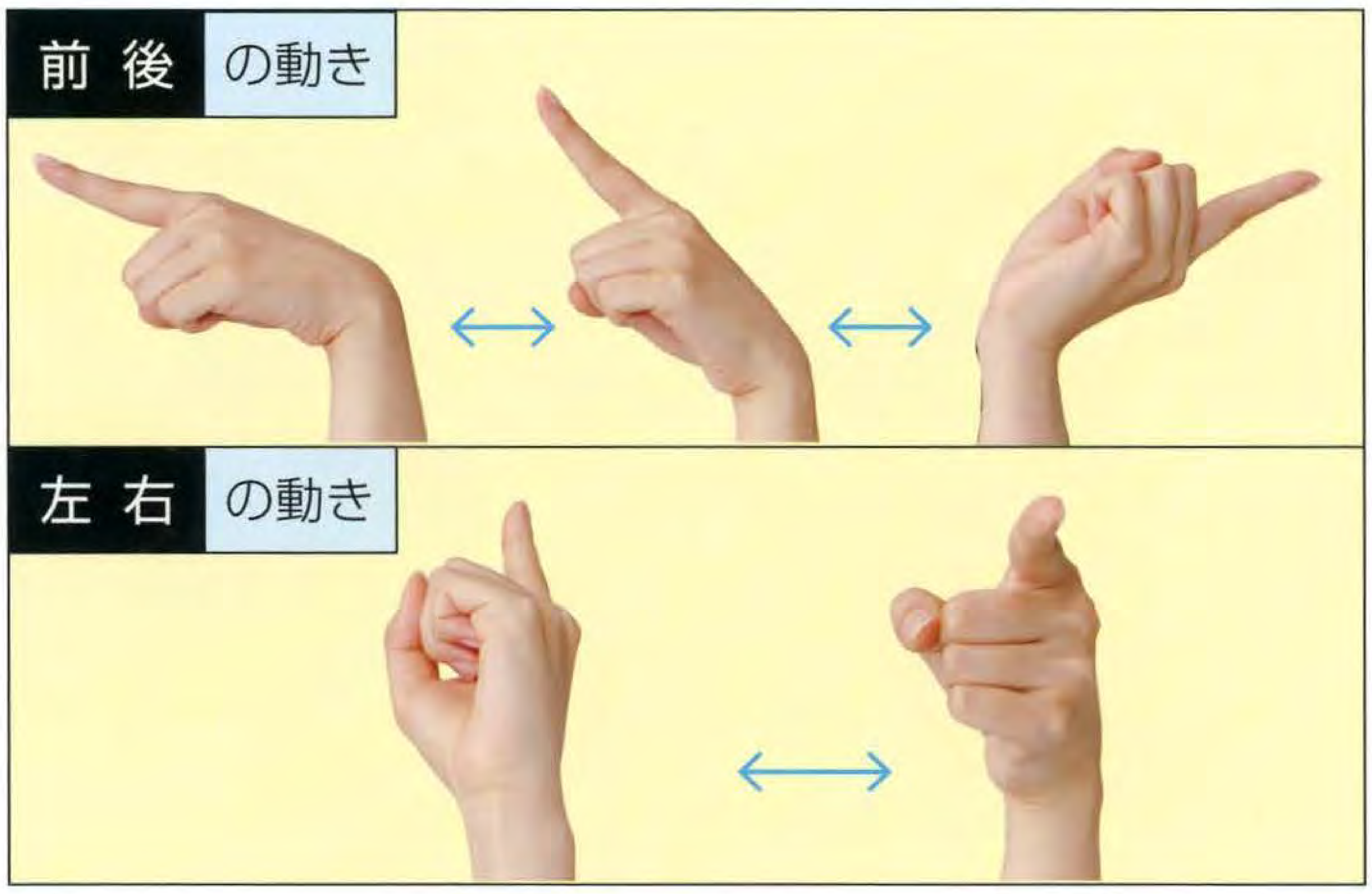



Point

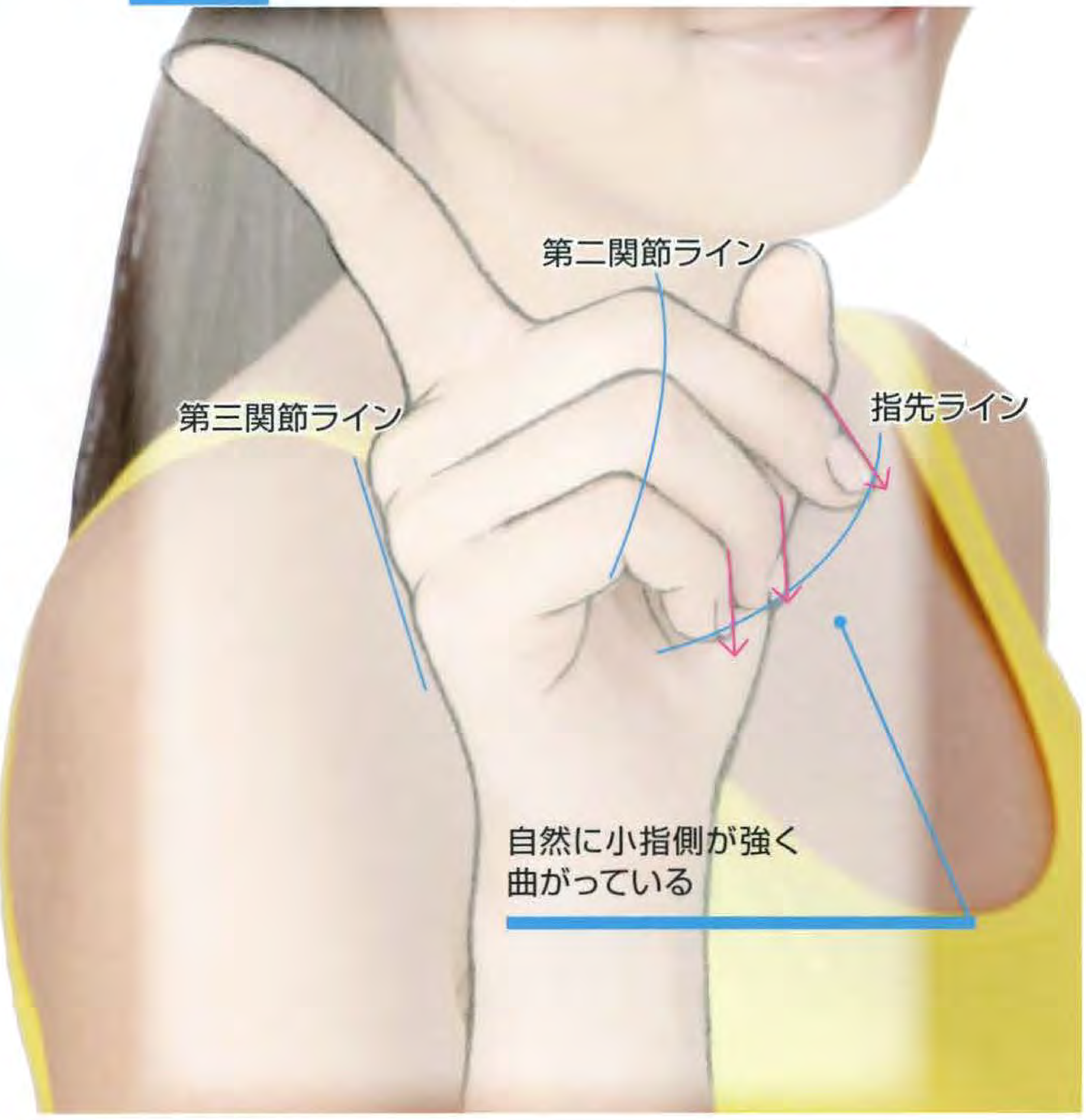
まっすぐに伸ばした手のピースは、人差し指がタテに伸びる



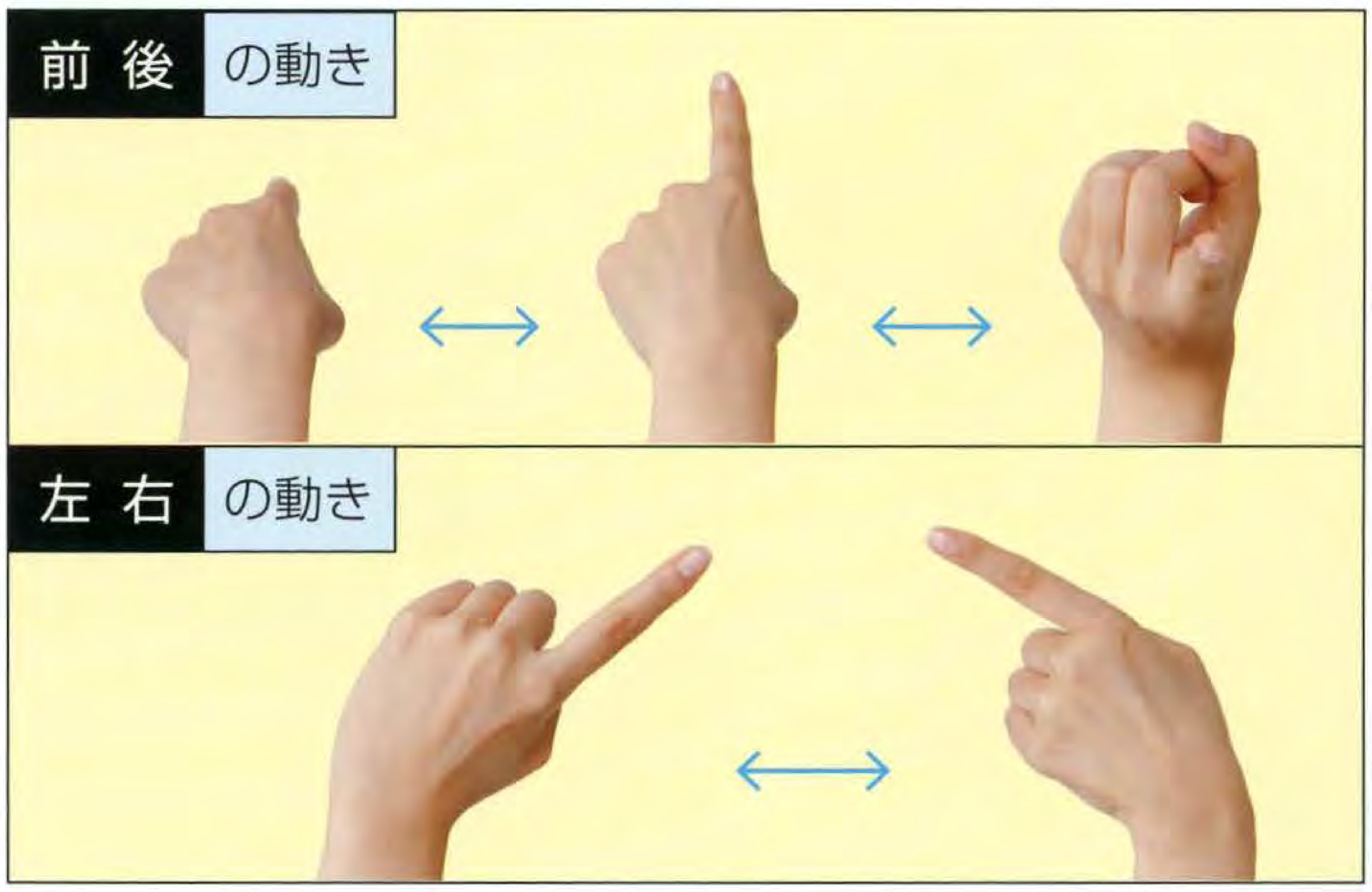
# 3 小指側から 「人差し指を反らす」



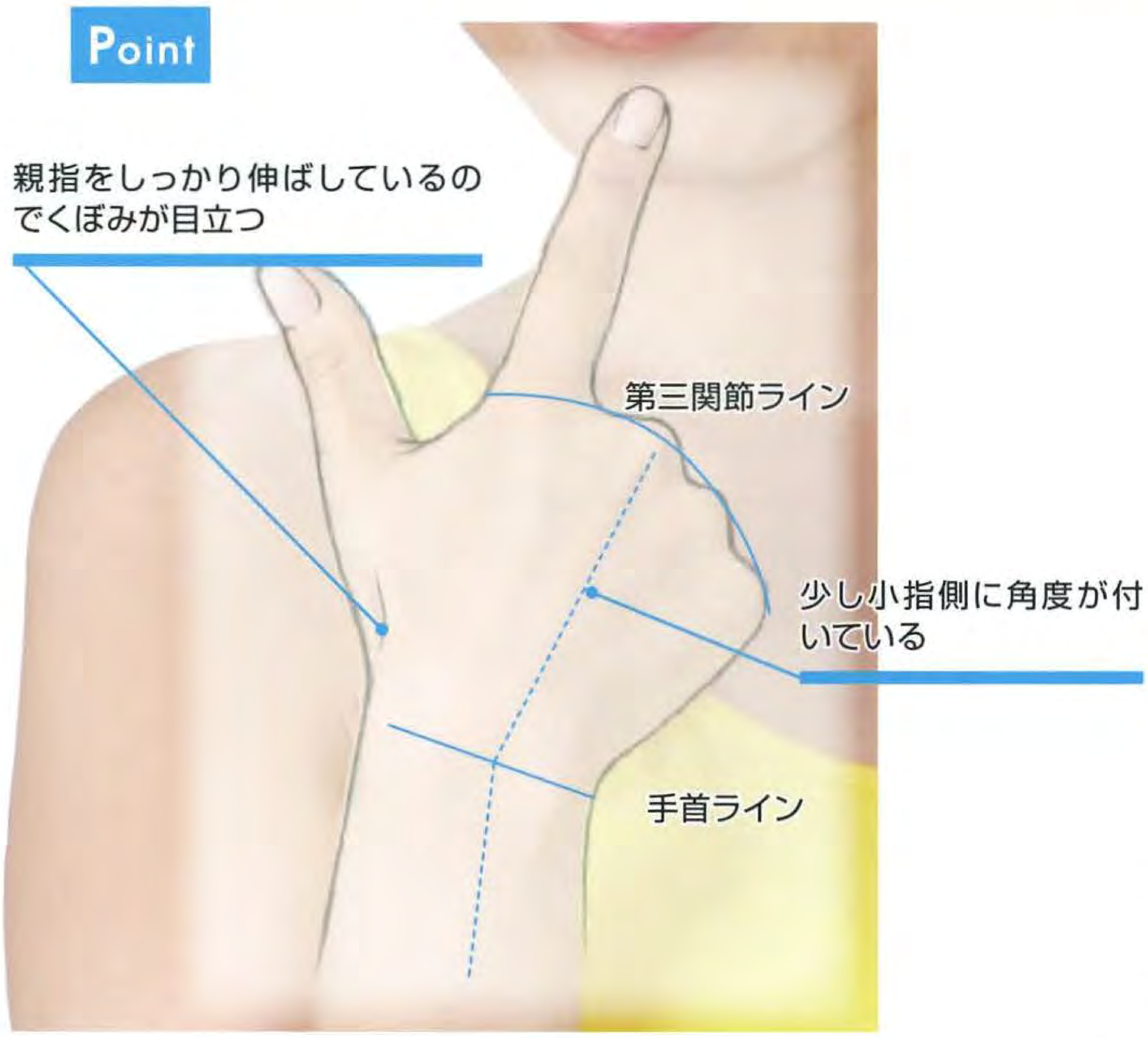

Point



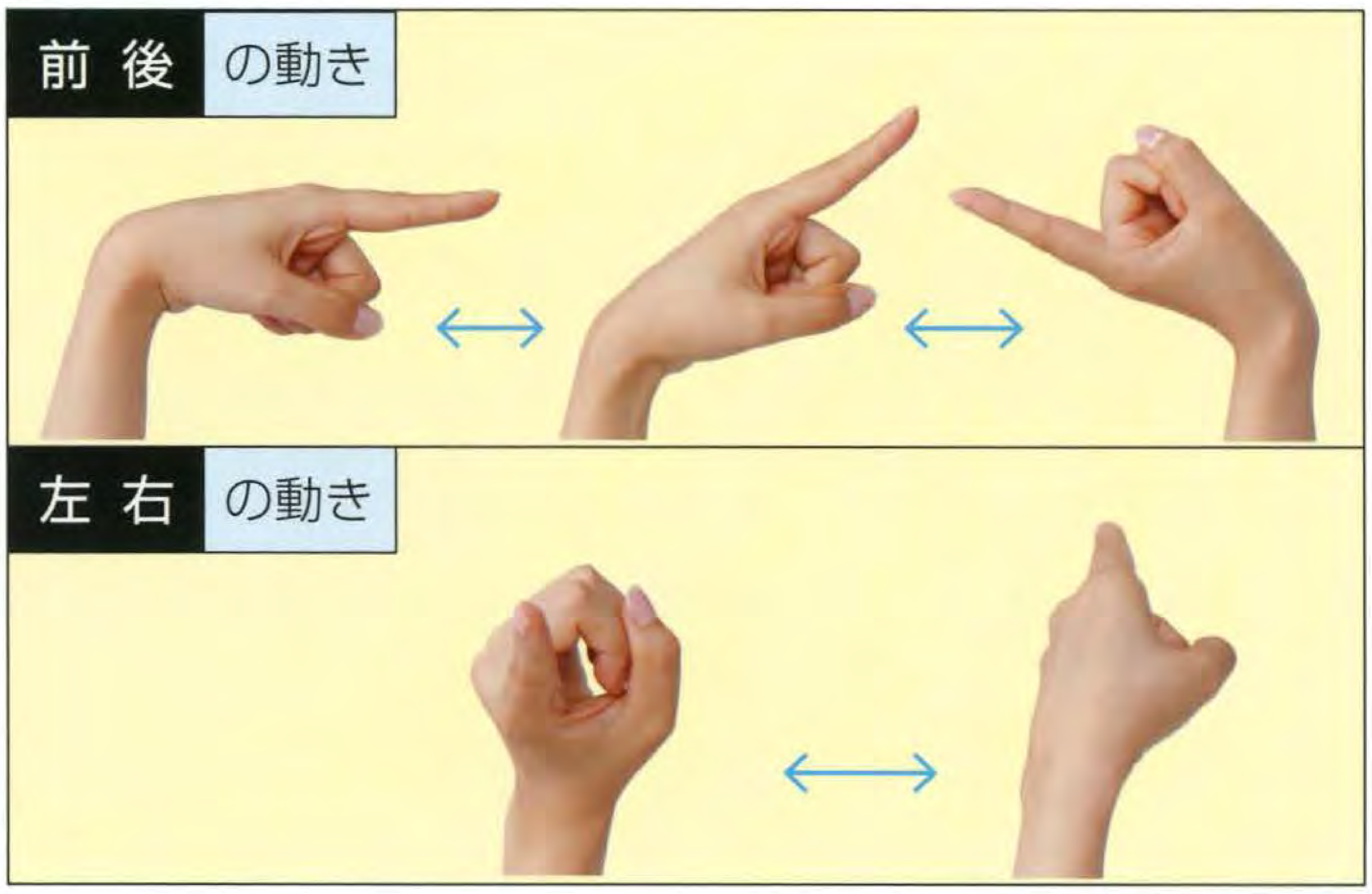
## 5 手の甲側から 「あごに指を当てる」



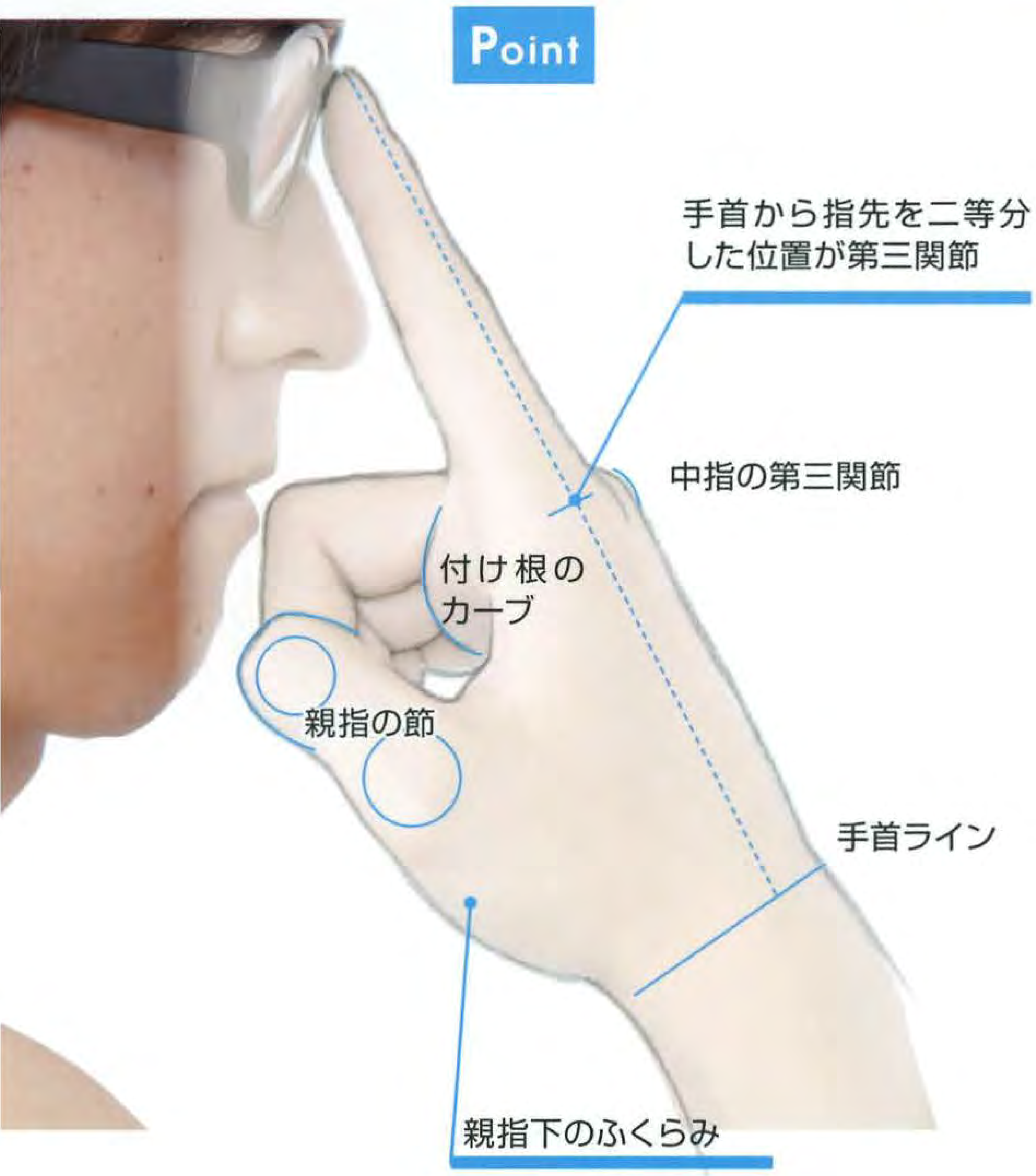

Point



## 7 親指側から 「メガネの位置を直す」




**Point**

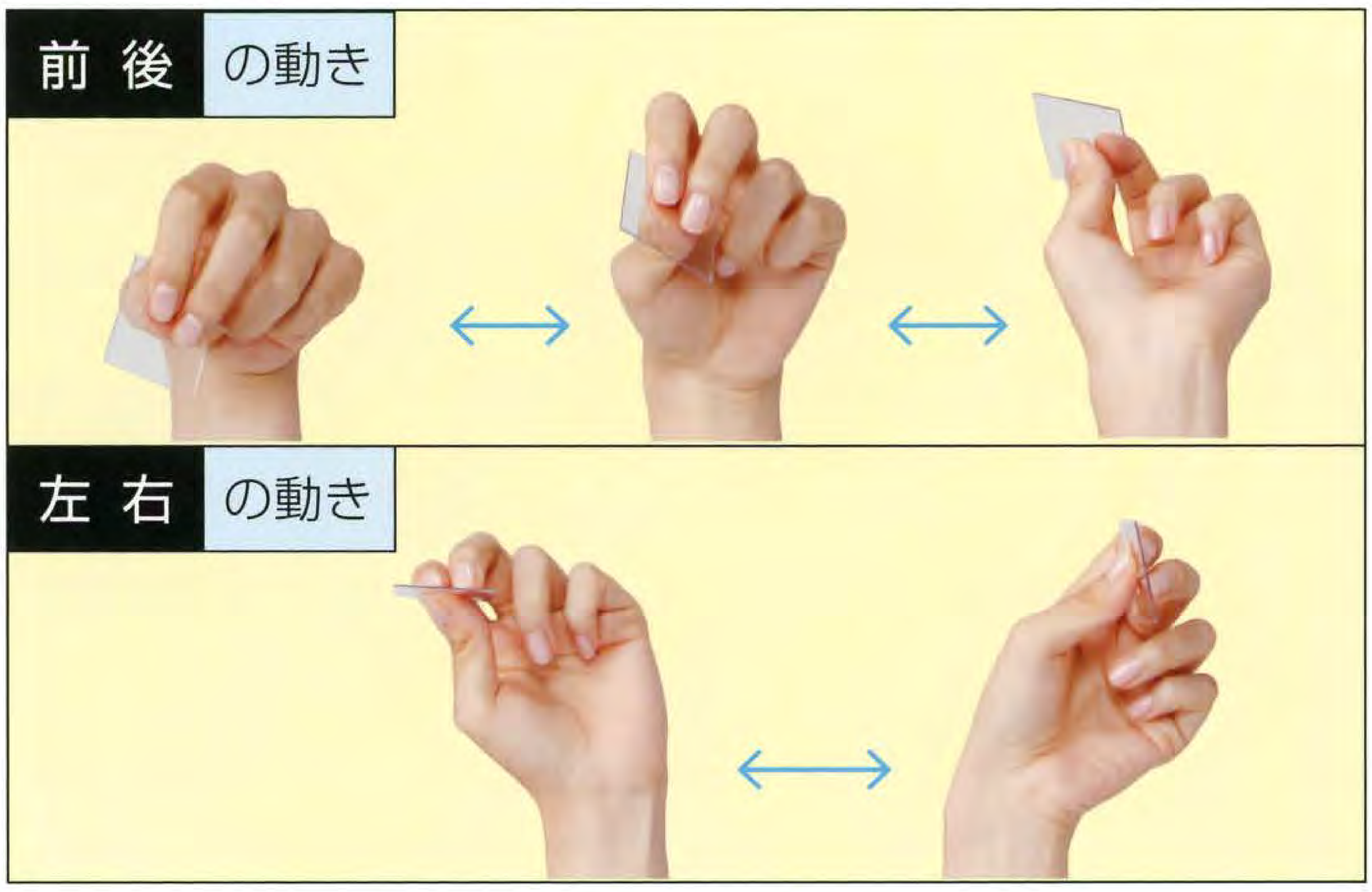


## 「指を立てた手」いろいろ

# 4 つまむ手

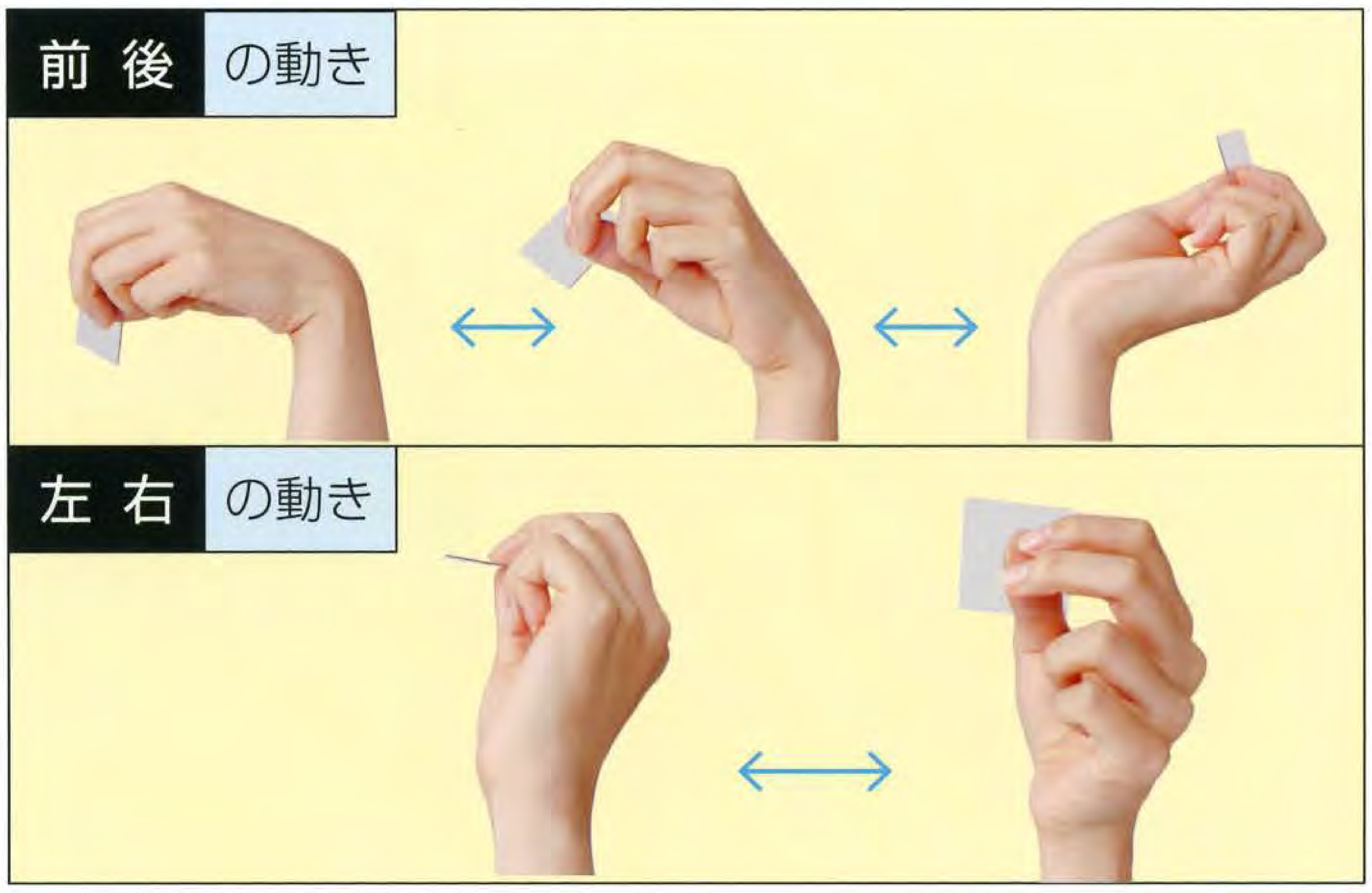
## 「つまむ手」の別の形

# 1 手のひら側から 「雑巾をつまむ」

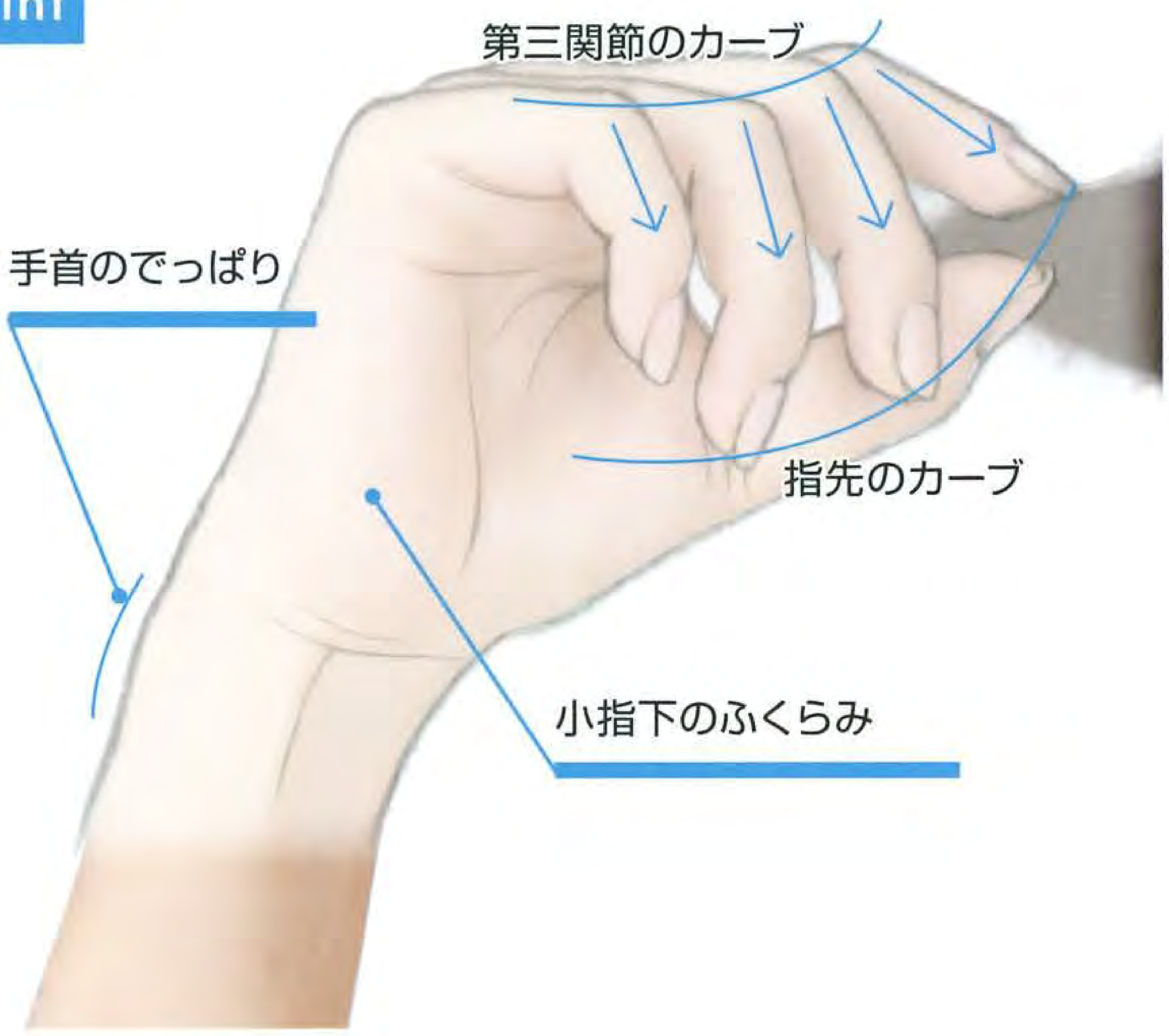



Point

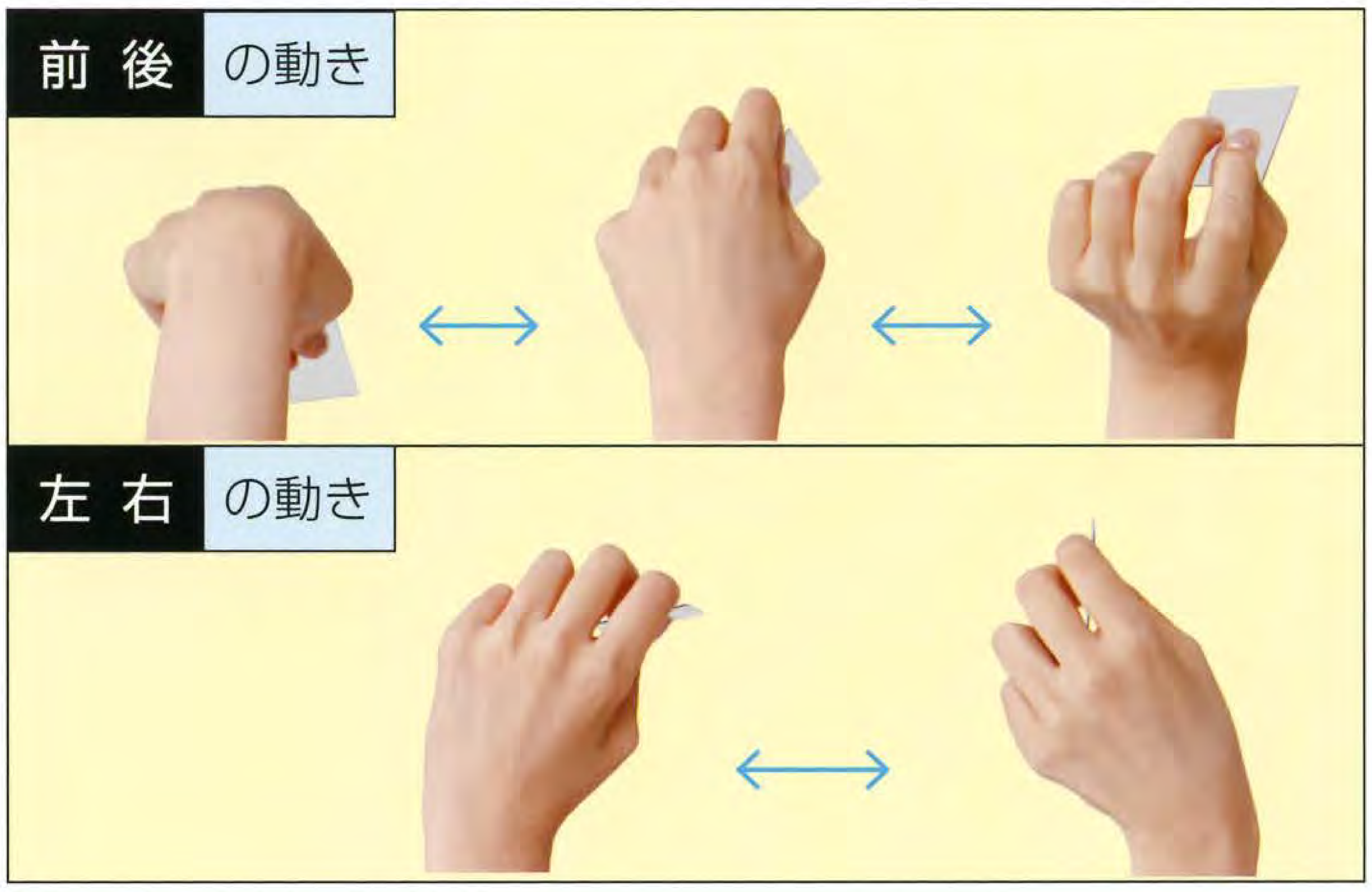
## 3 小指側から 「帽子をつまむ」




**Point**

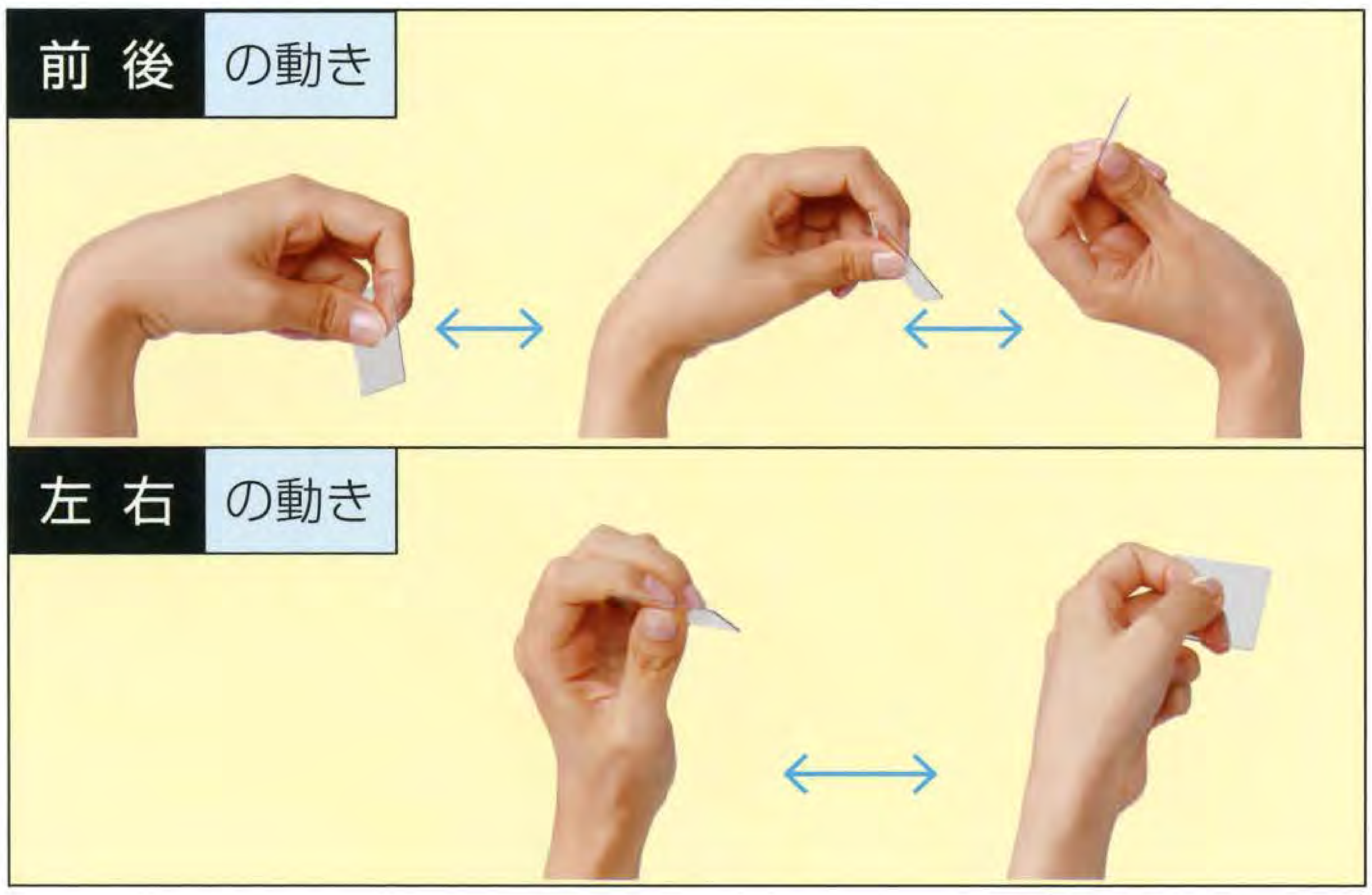


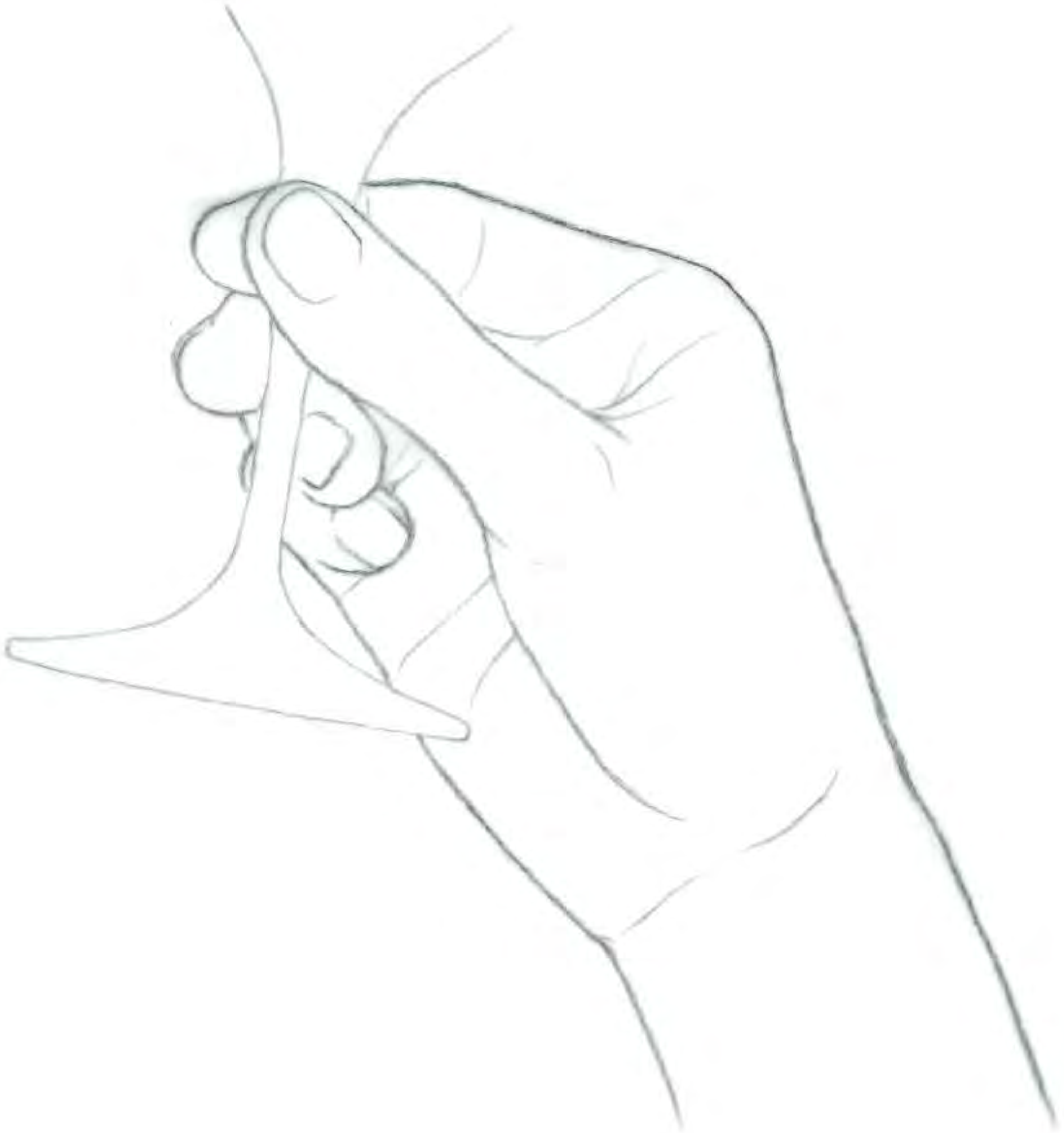
## 5 手の甲側から 「食べる」




**Point**

## 7 親指側から 「ワイングラスをつまむ」





## 「つまむ手」いろいろ

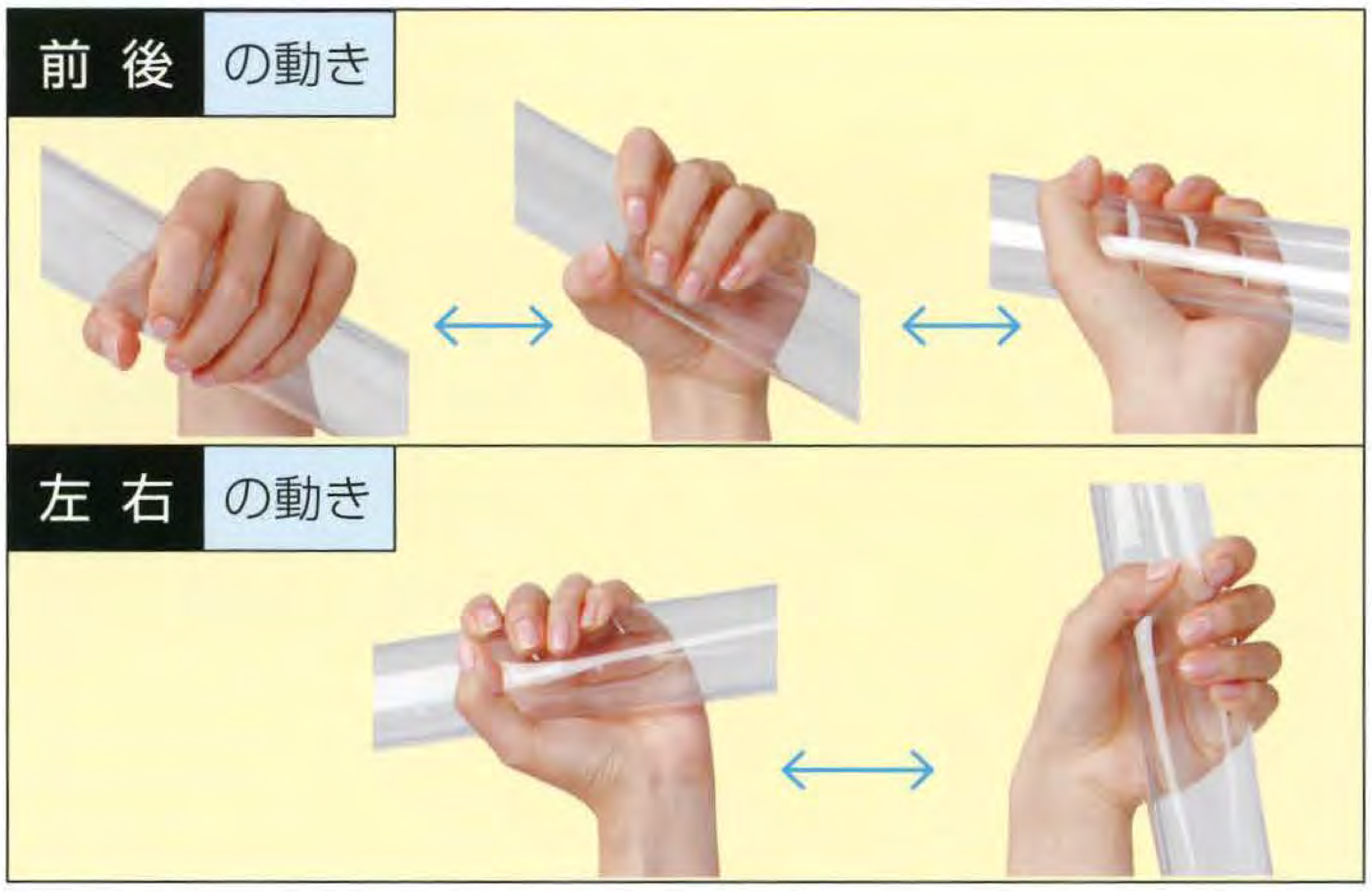
基本ポーズ

5

# 棒を握る手

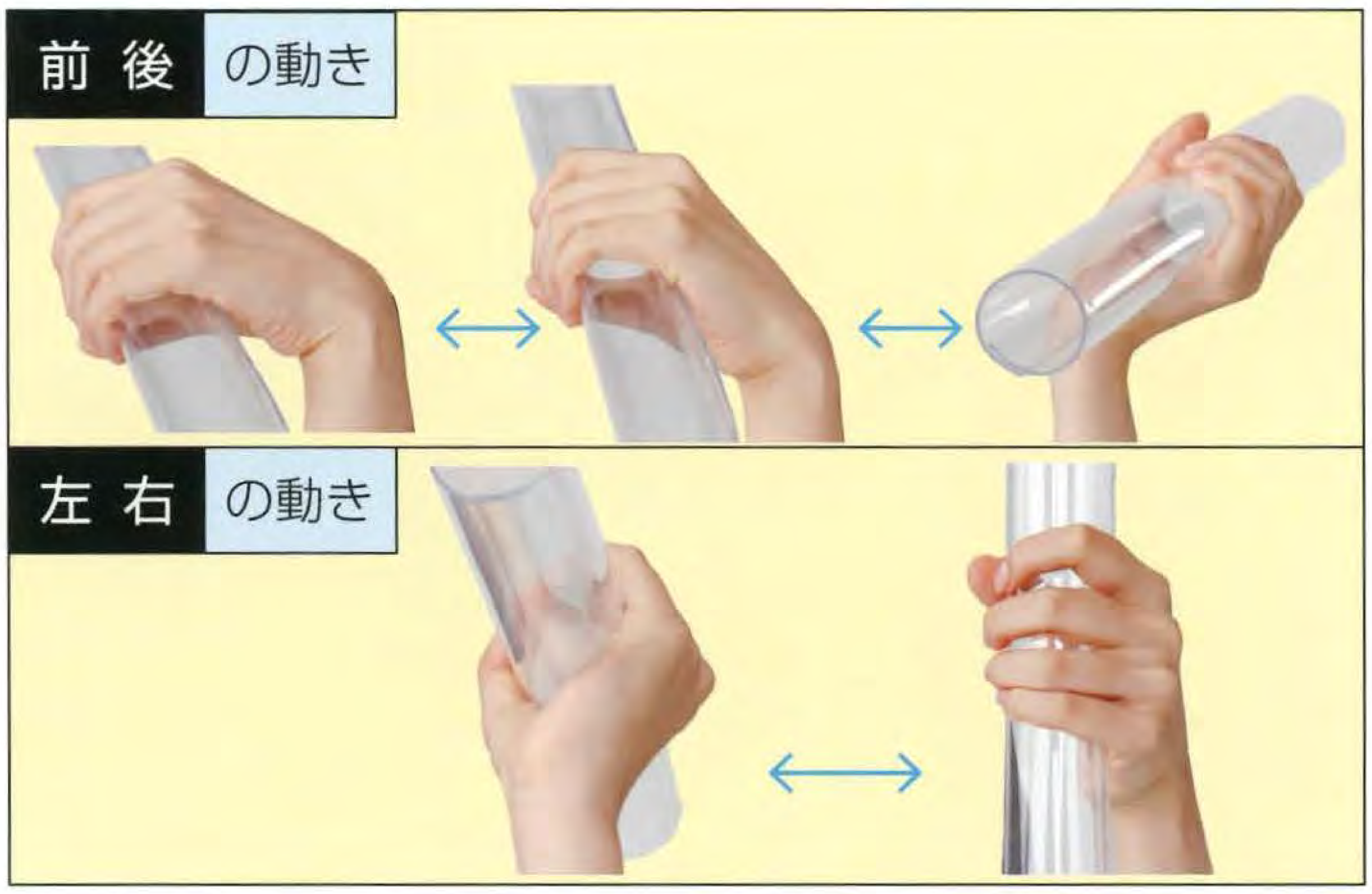
## 「棒を握る手」の別の形

## 1 手のひら側から 「メガホンを持つ」

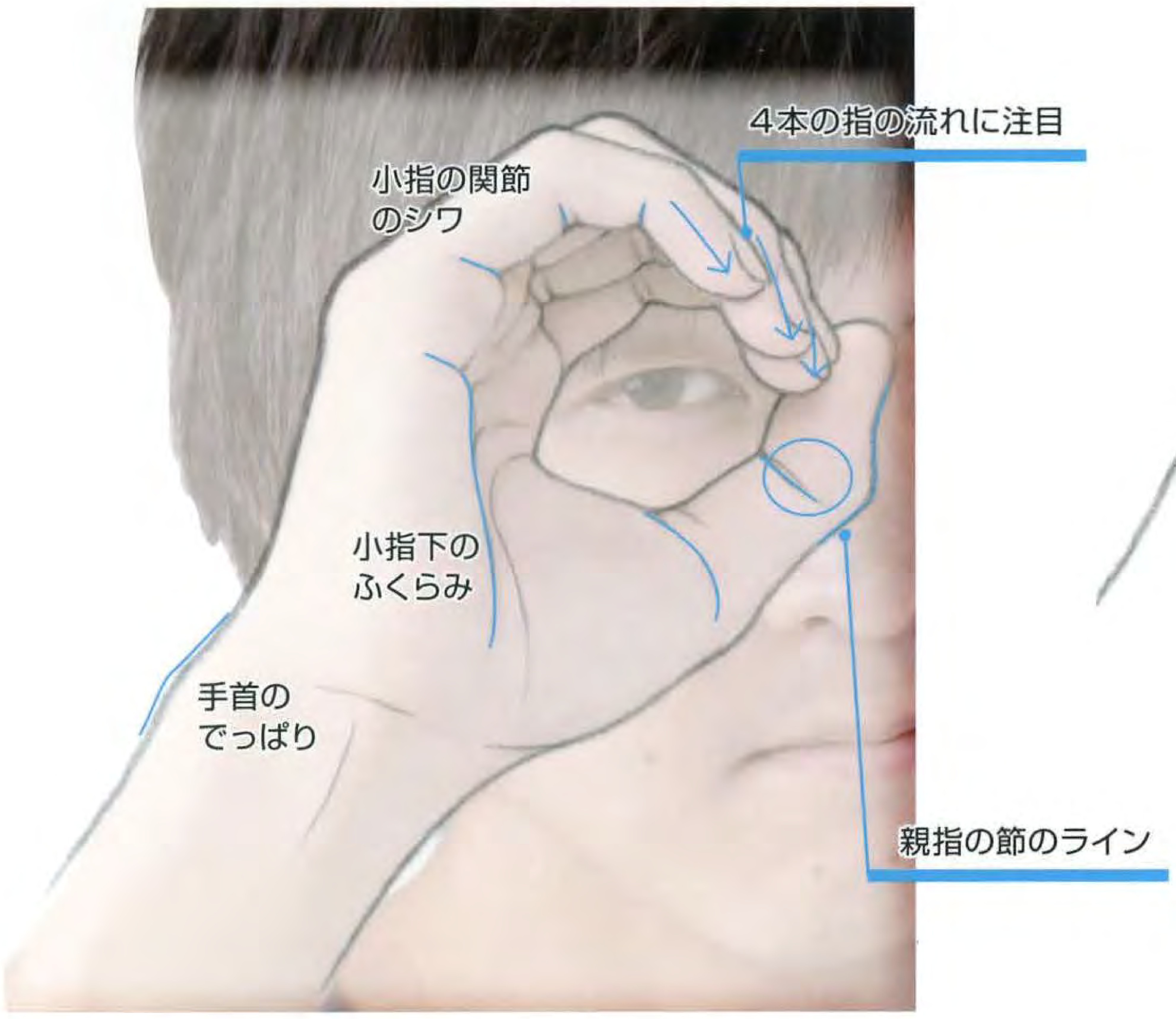


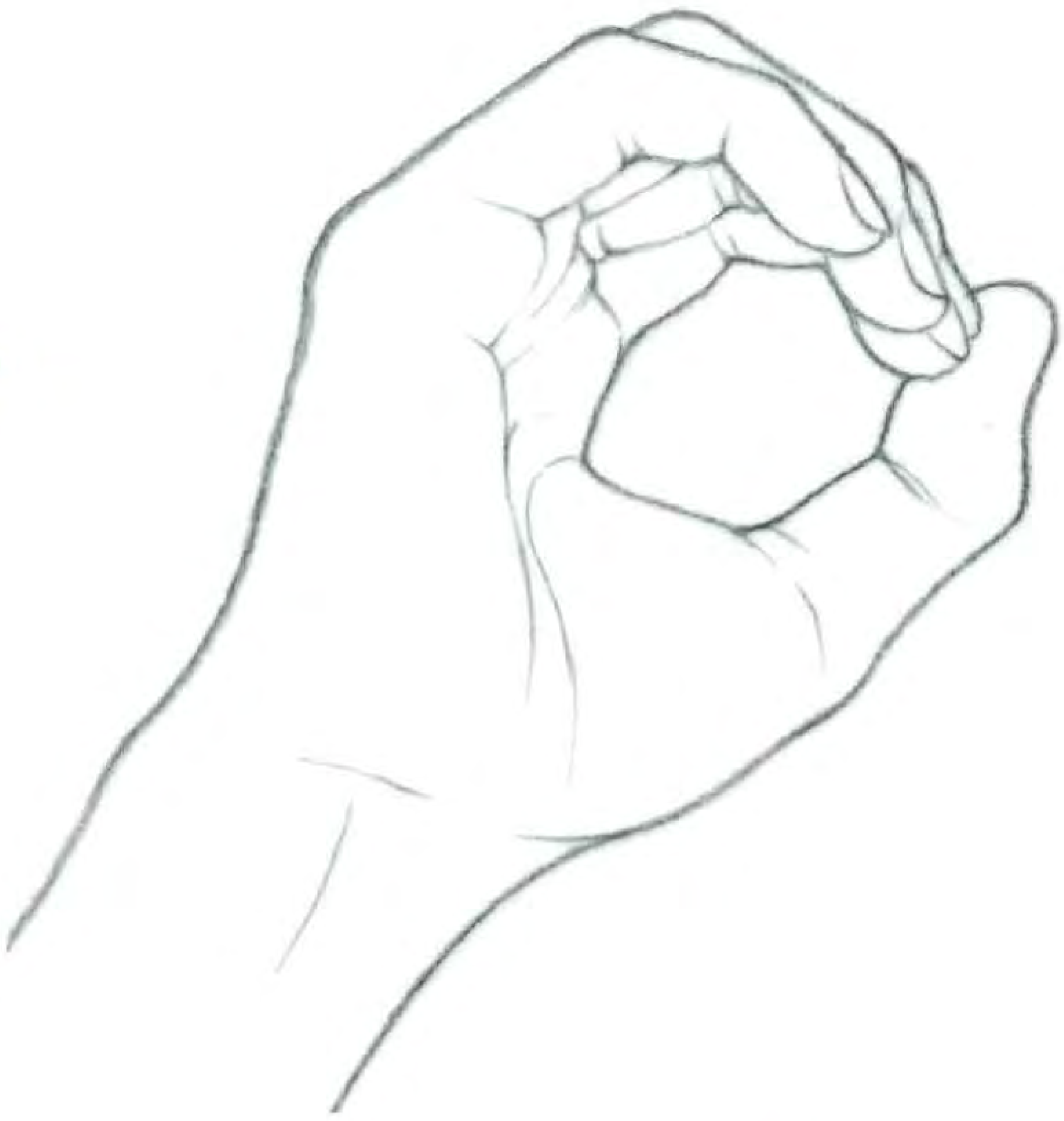

Point

## 3 小指側から 「筒から覗く」

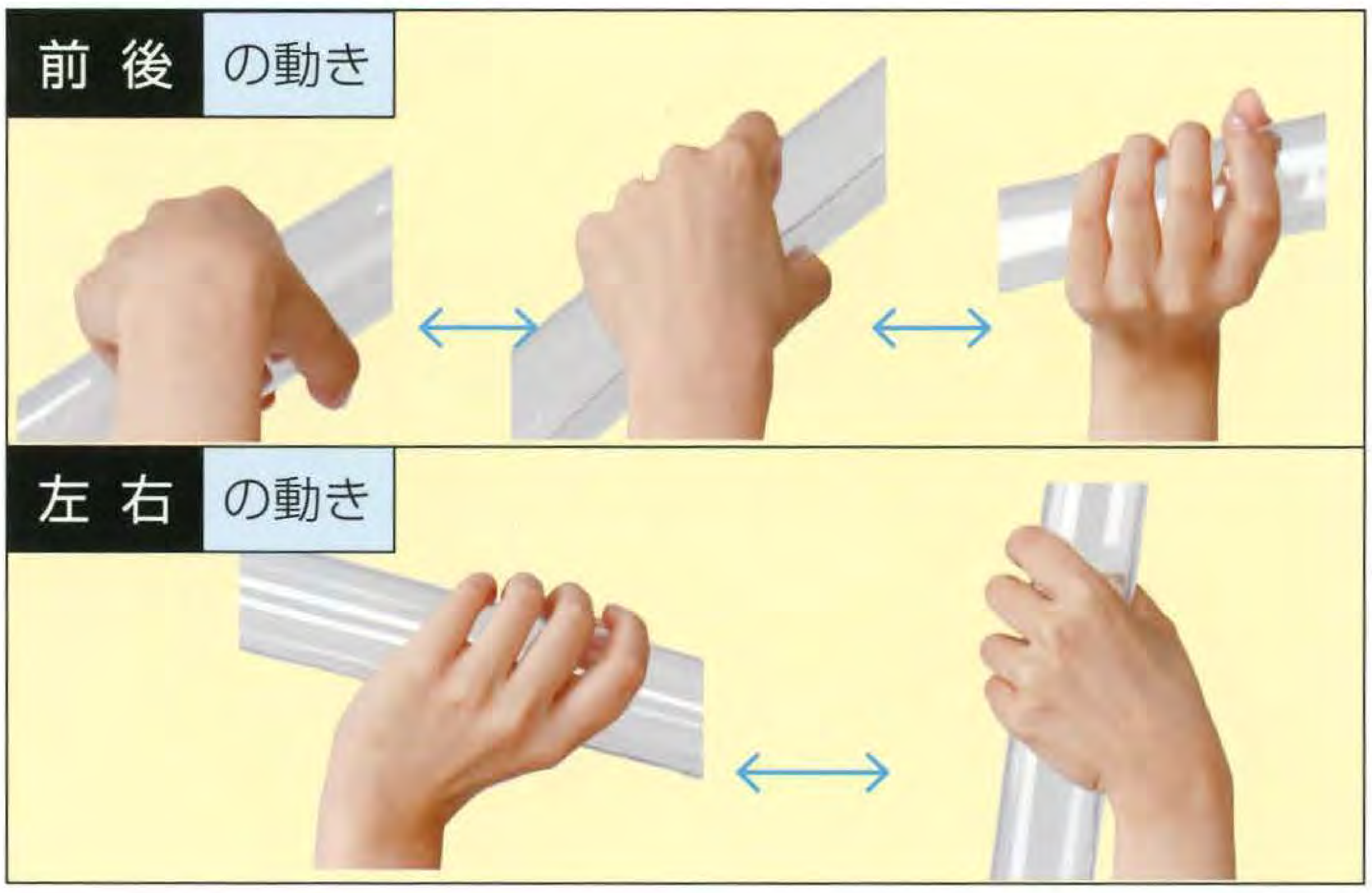



Point



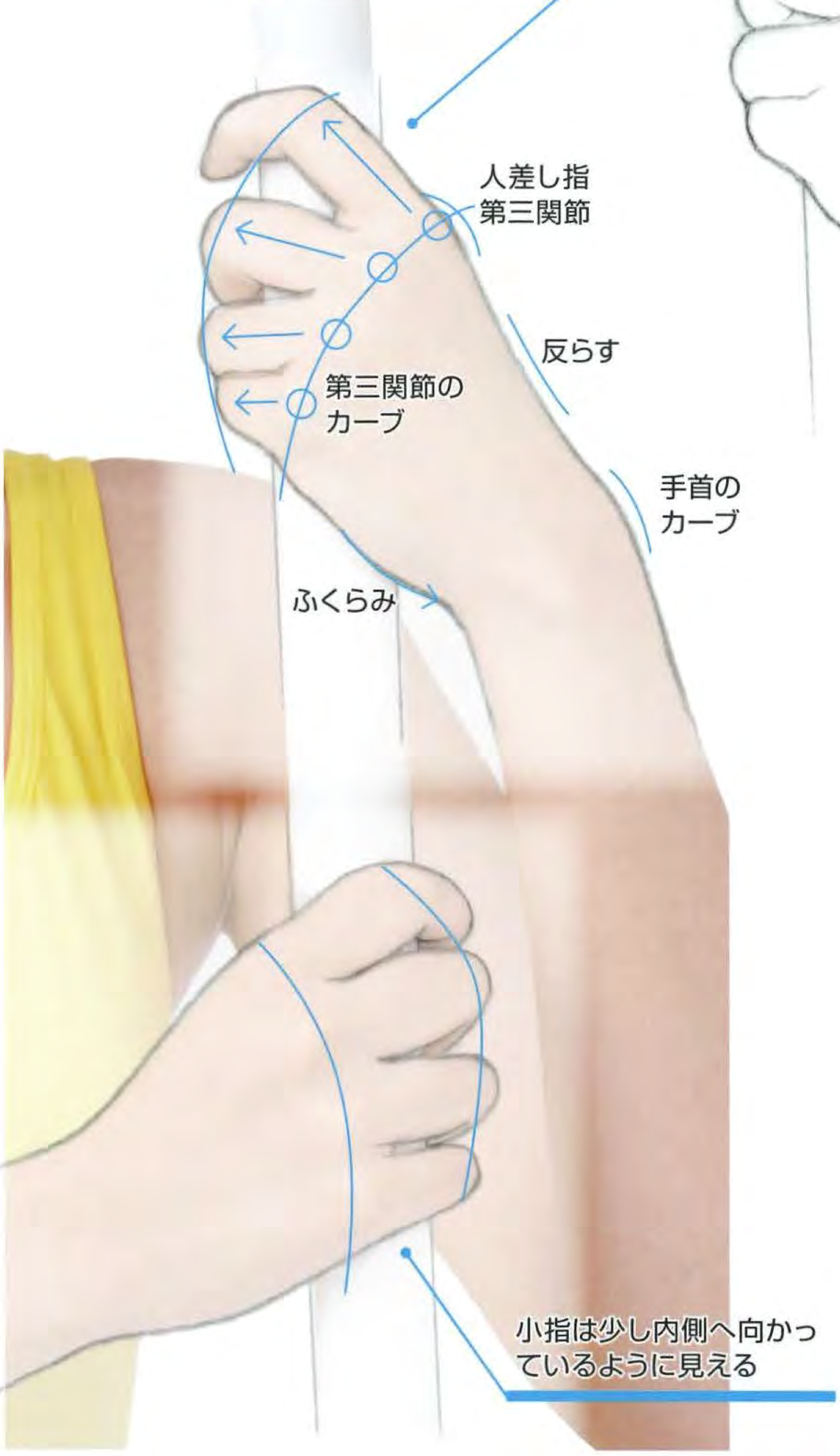



# 5 手の甲側から 「両手で棒を持つ」

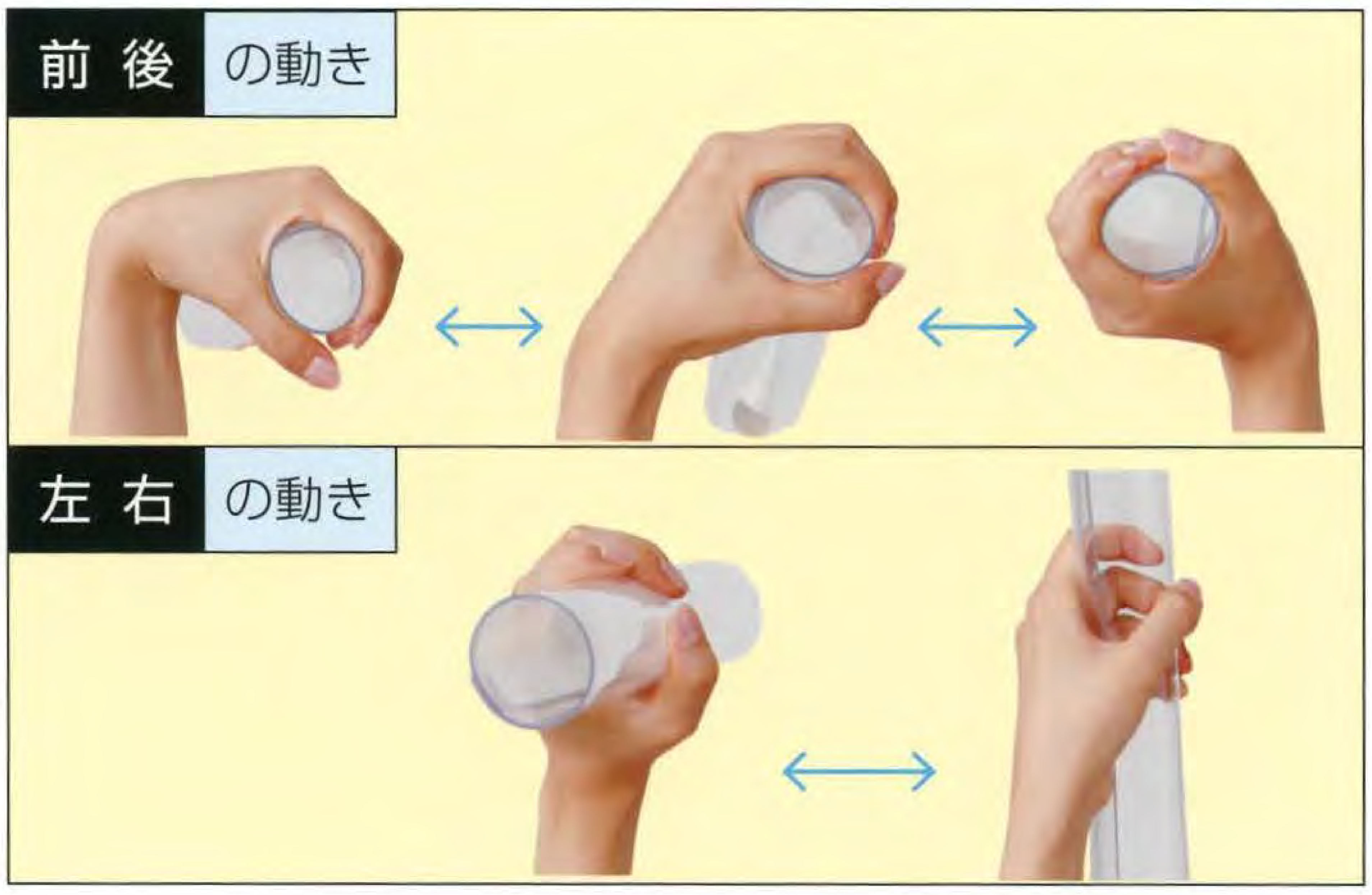




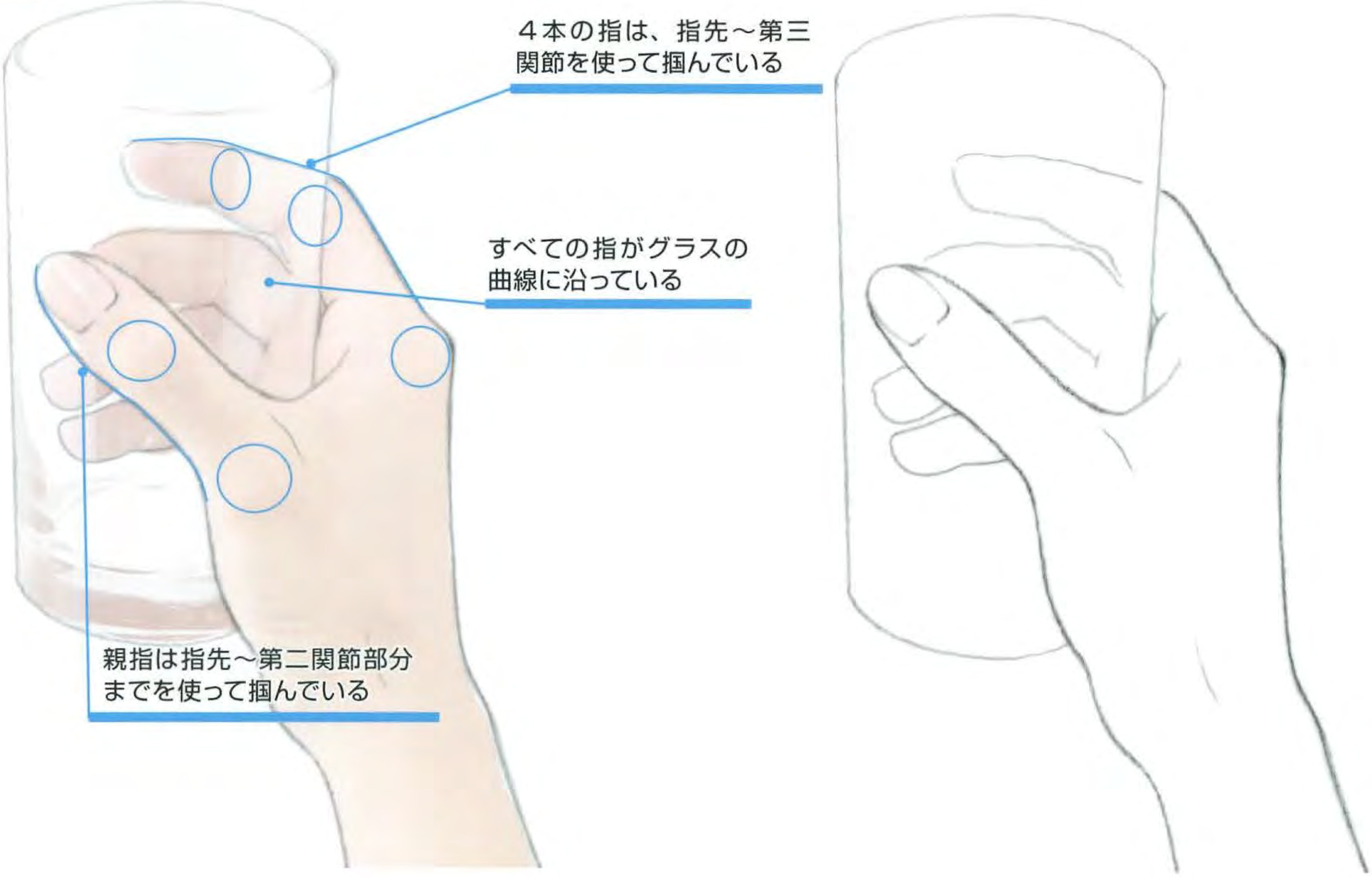

Point



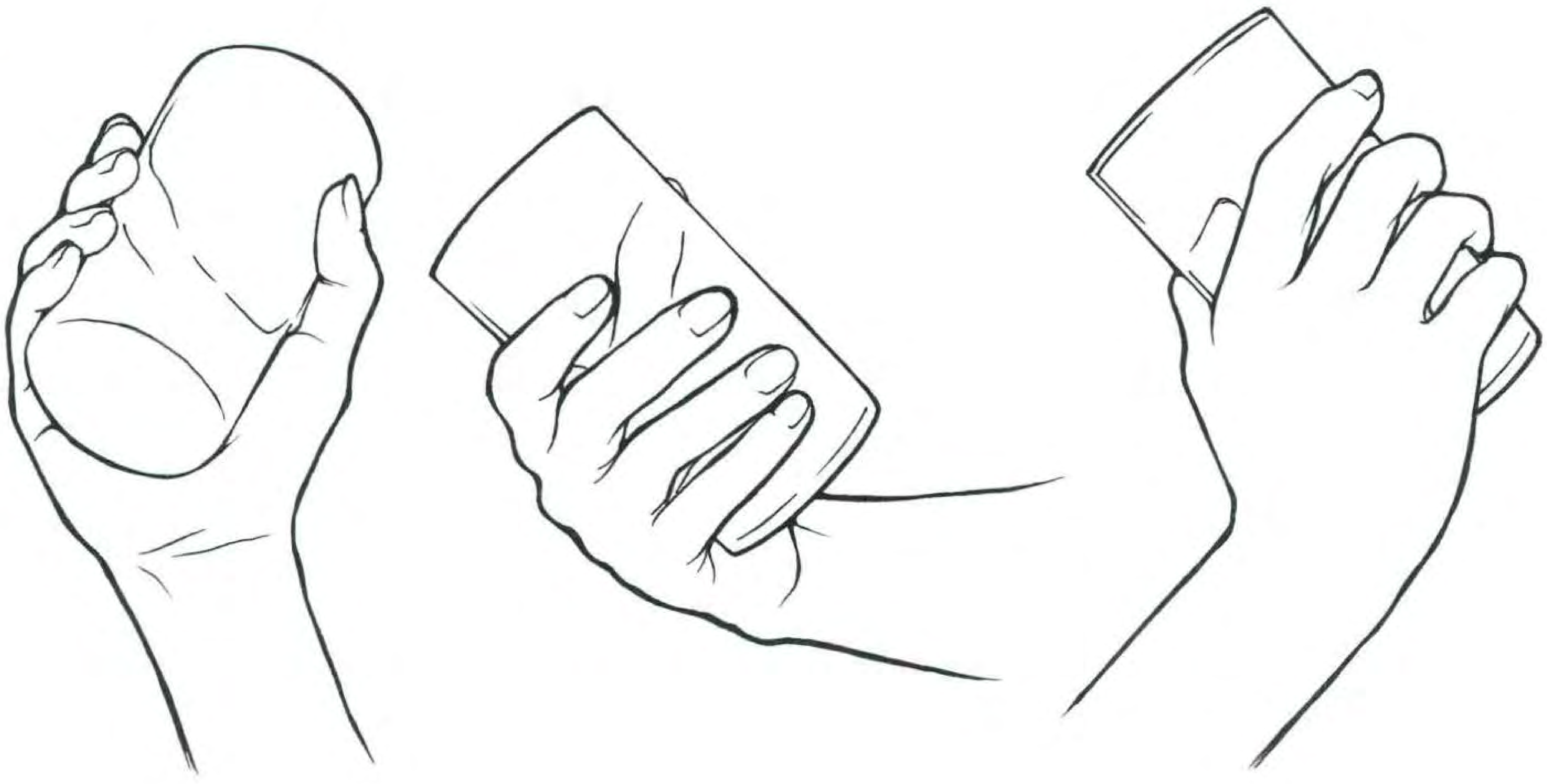
## 7 親指側から 「グラスを持つ」




Point




## グラスを持つ手

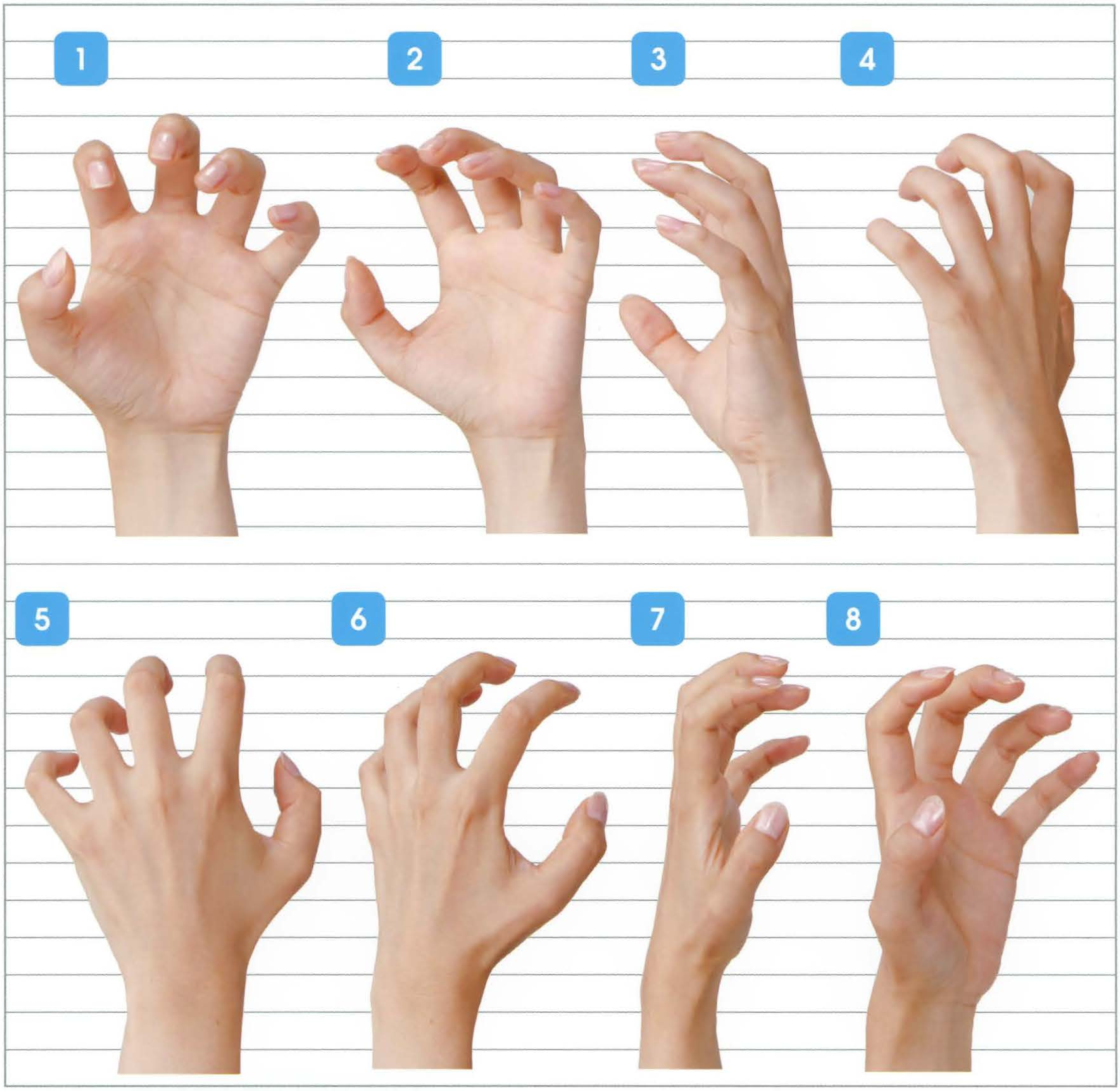


## 「棒を握る手」いろいろ

※手首が見えた状態

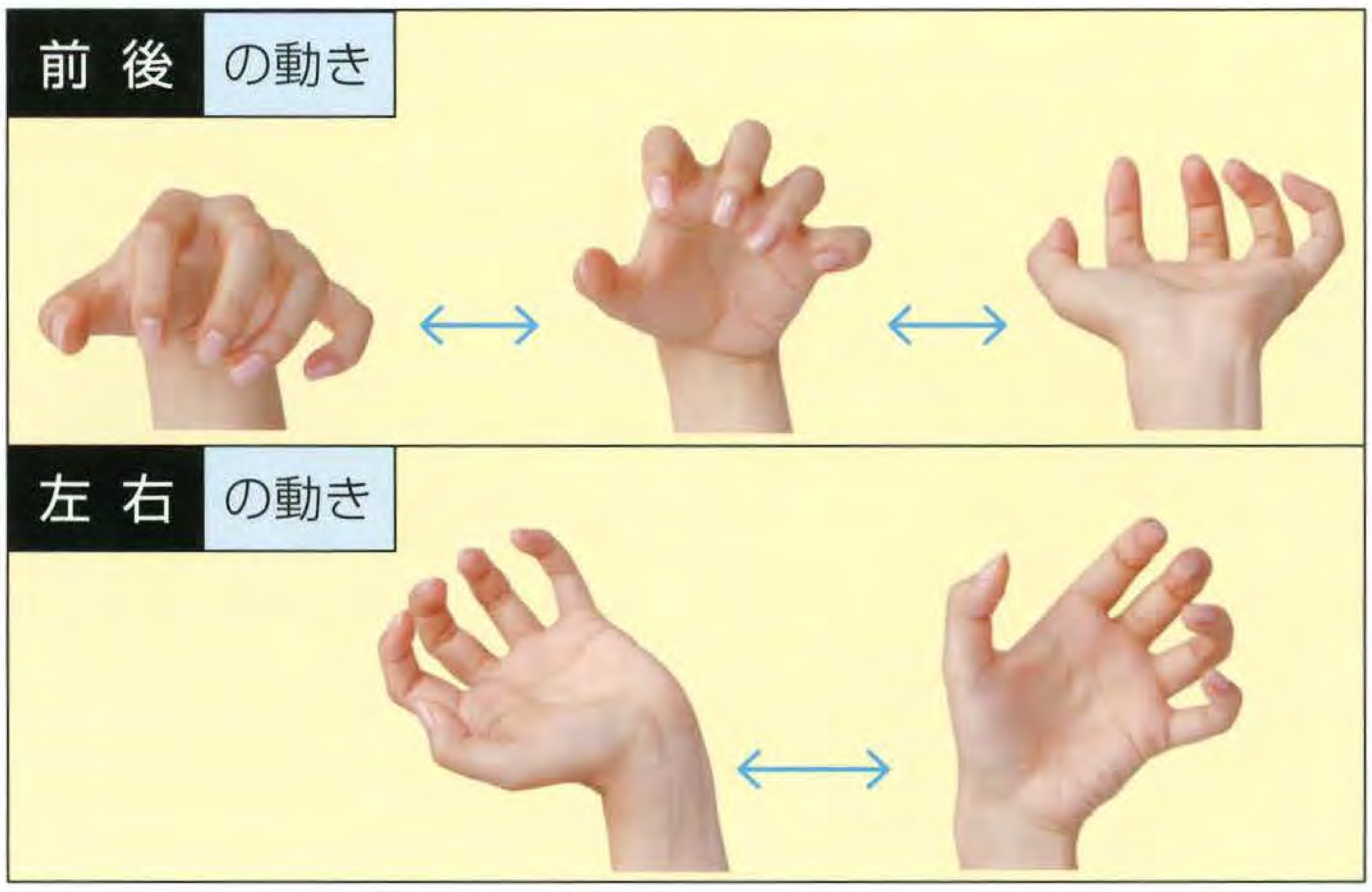
基本ポーズ 6

# わし掴みの手

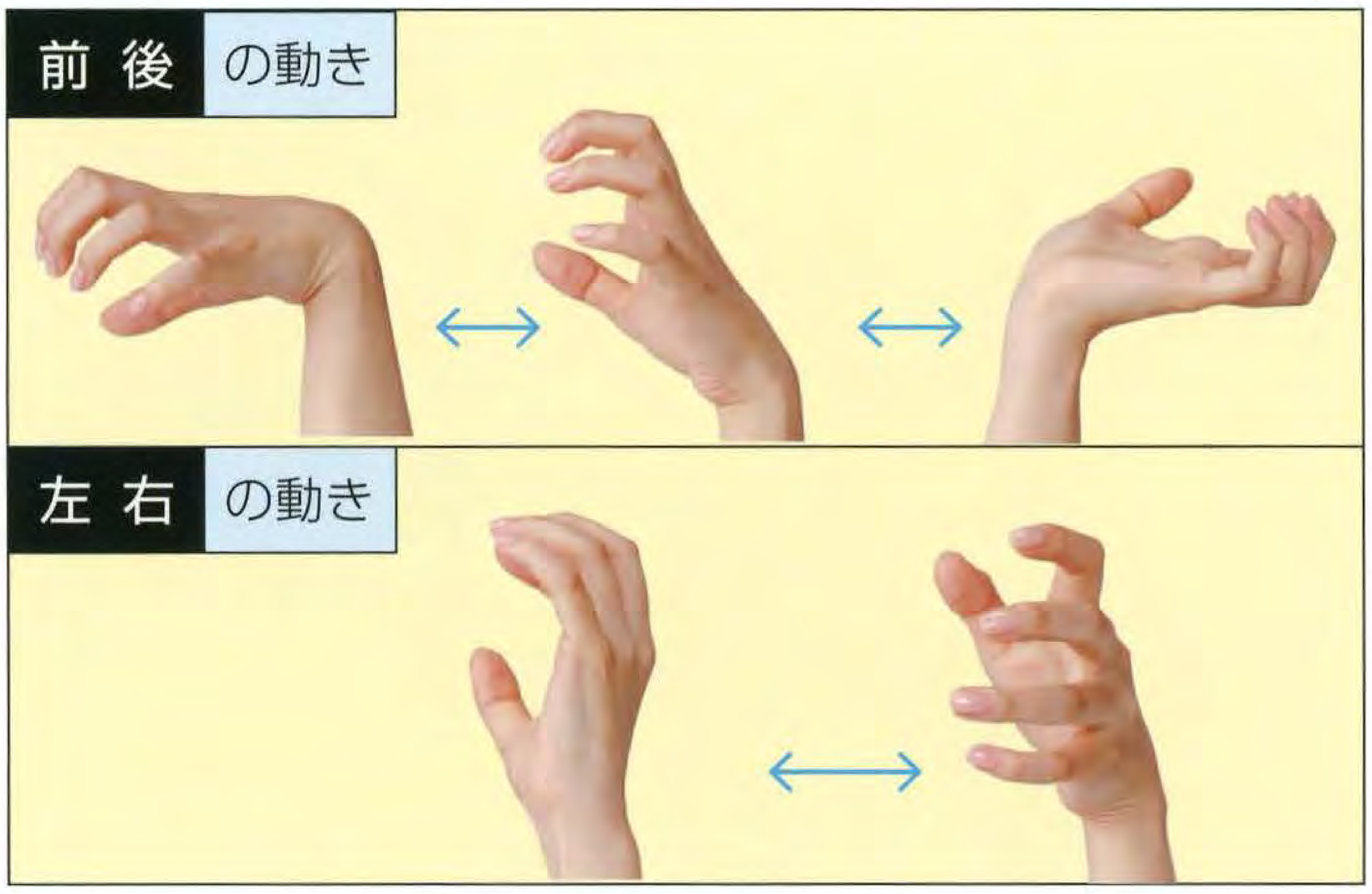



## 「わし掴みの手」の別の形

# 1 小指～手のひら側から 「握りつぶす」

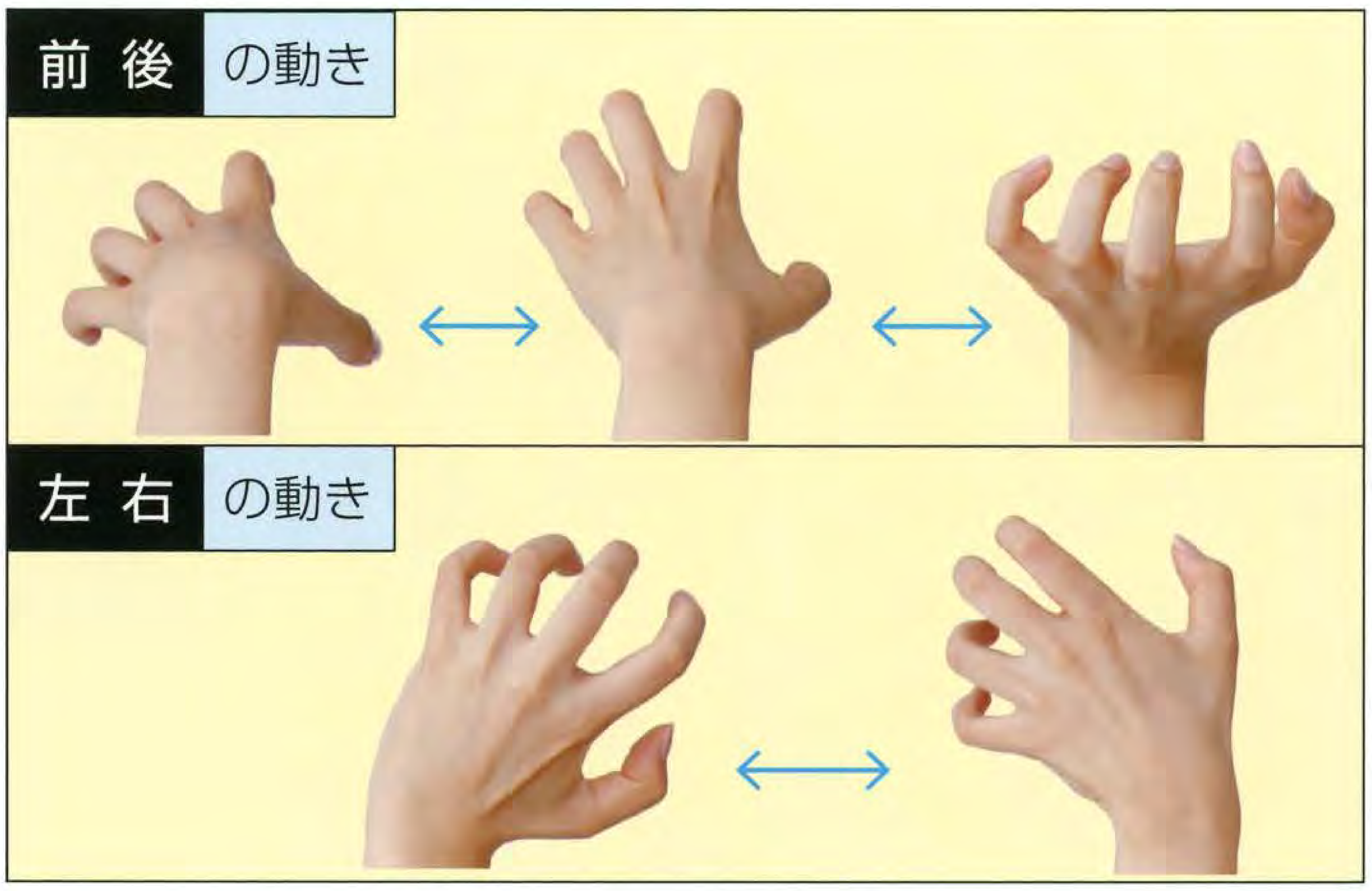


# 3 小指〜手の甲側から 「髪をかきあげる」



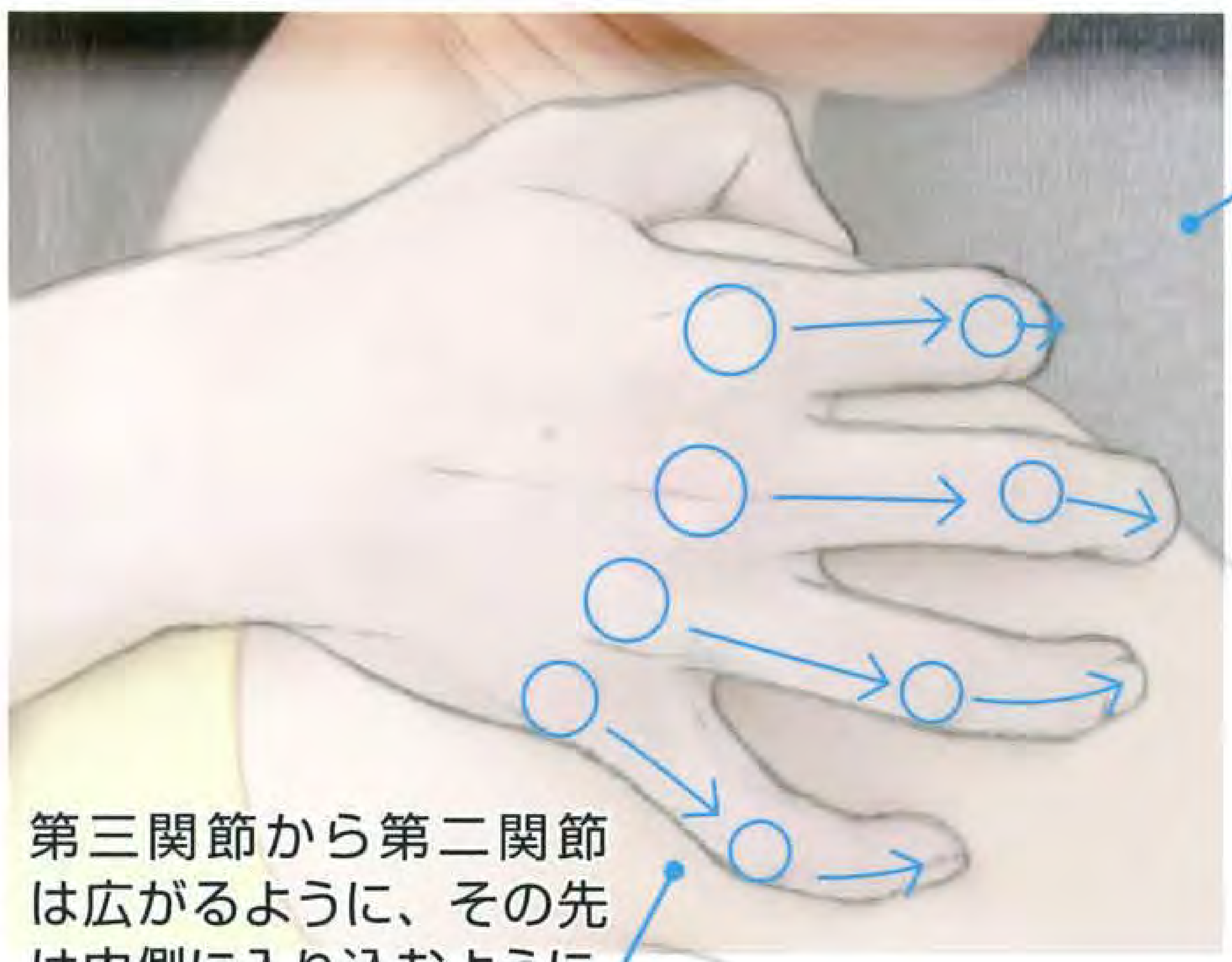

Point

## 5 手の甲側から 「しがみつく」




**Point**

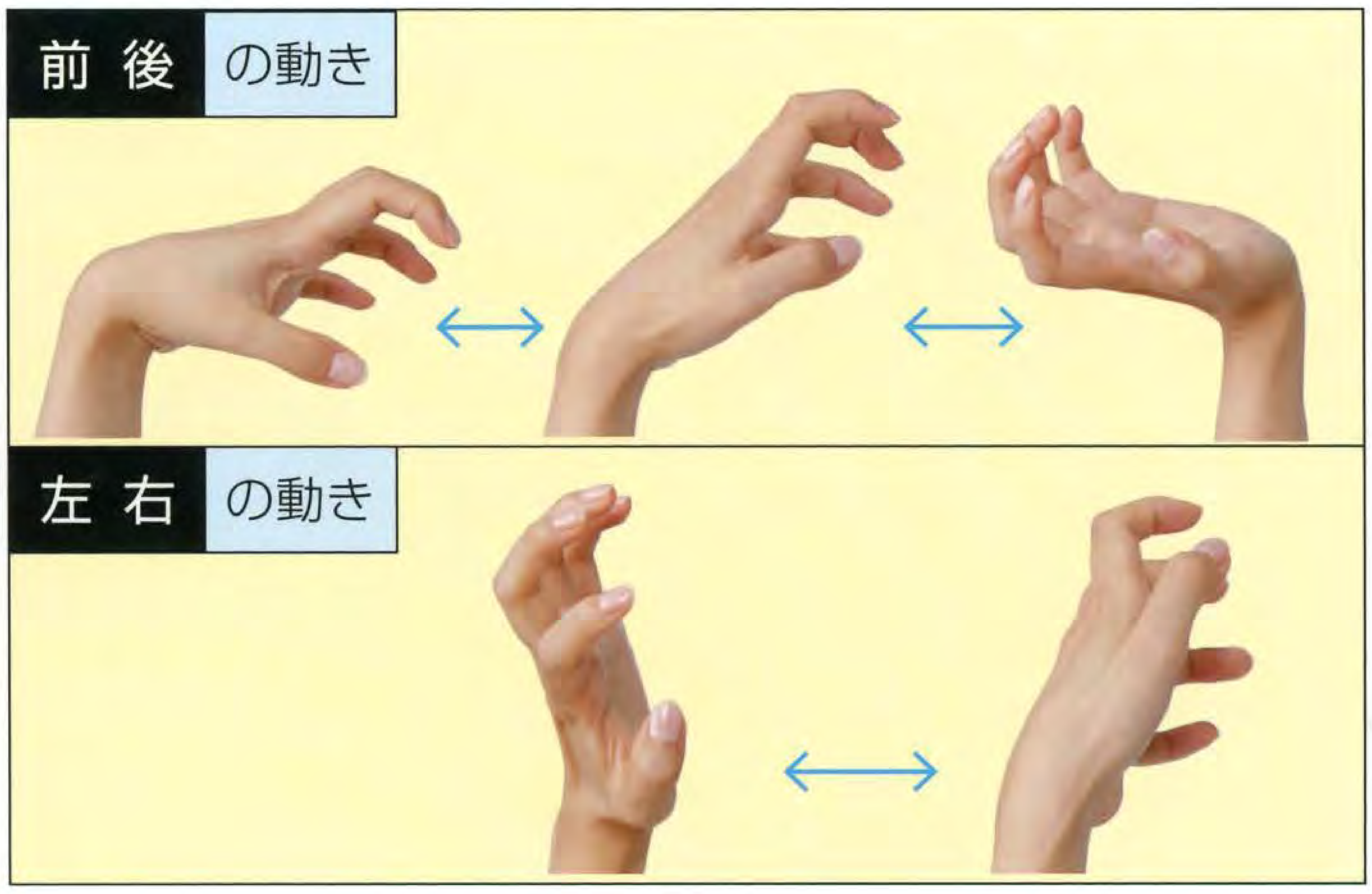
女性のわし掴みは、節が
あまり目立たず全体のラ
インもなだらか



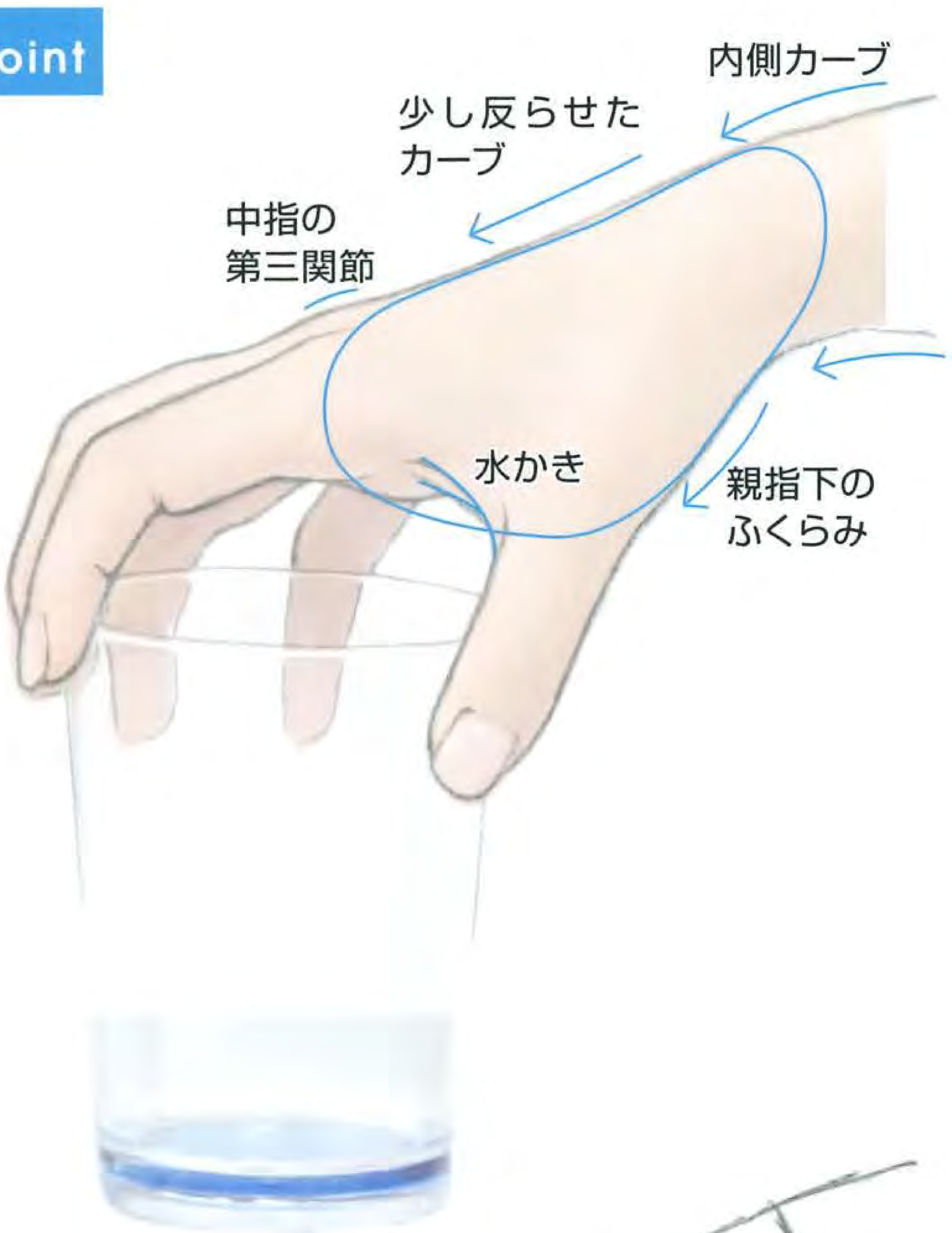
男性のわし掴みは、指の節
が太くしっかりしている

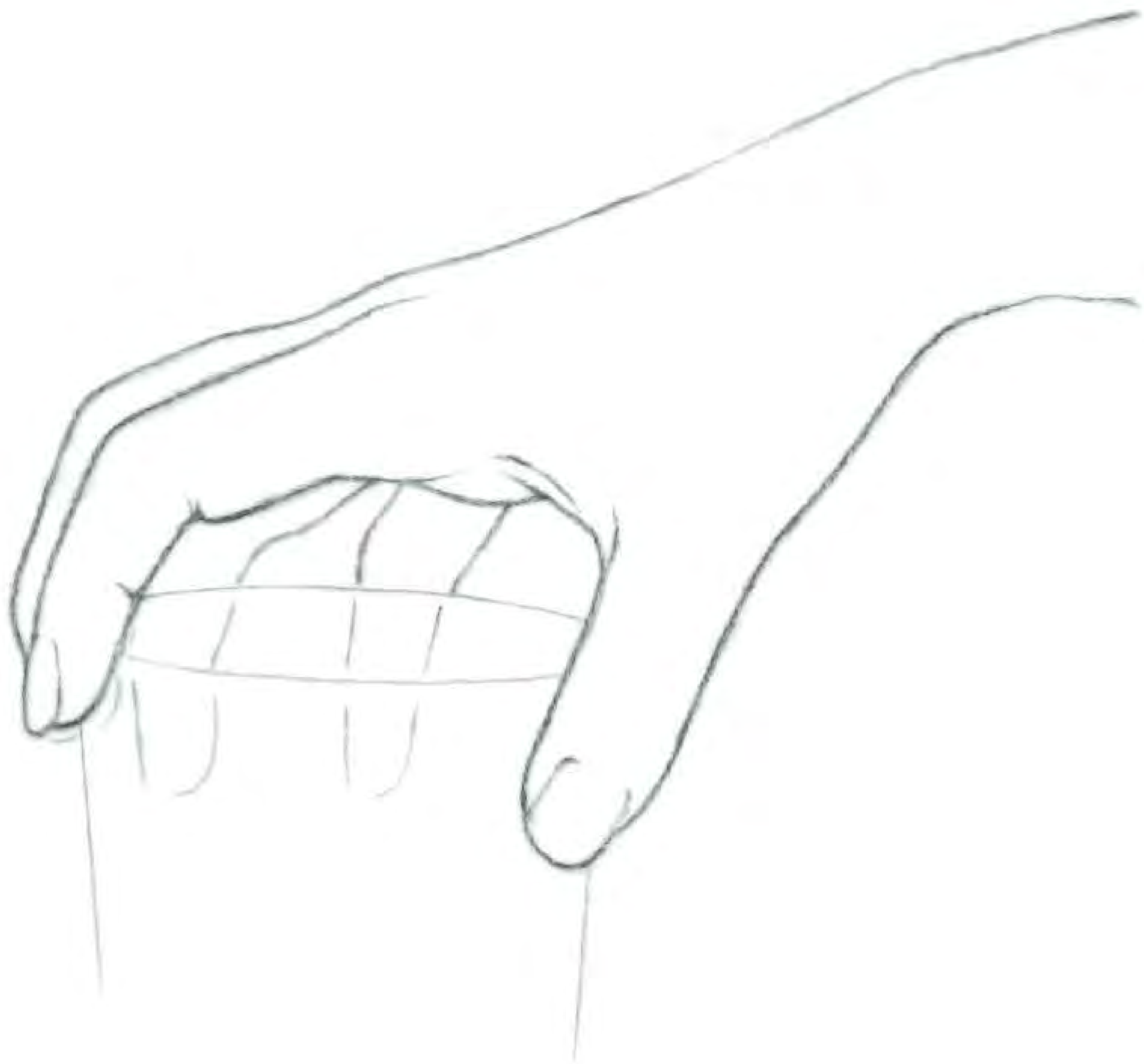
第三関節から第二関節
は広がるように、その先
は内側に入り込むように

# 7 親指側から 「グラスを上から持つ」




Point

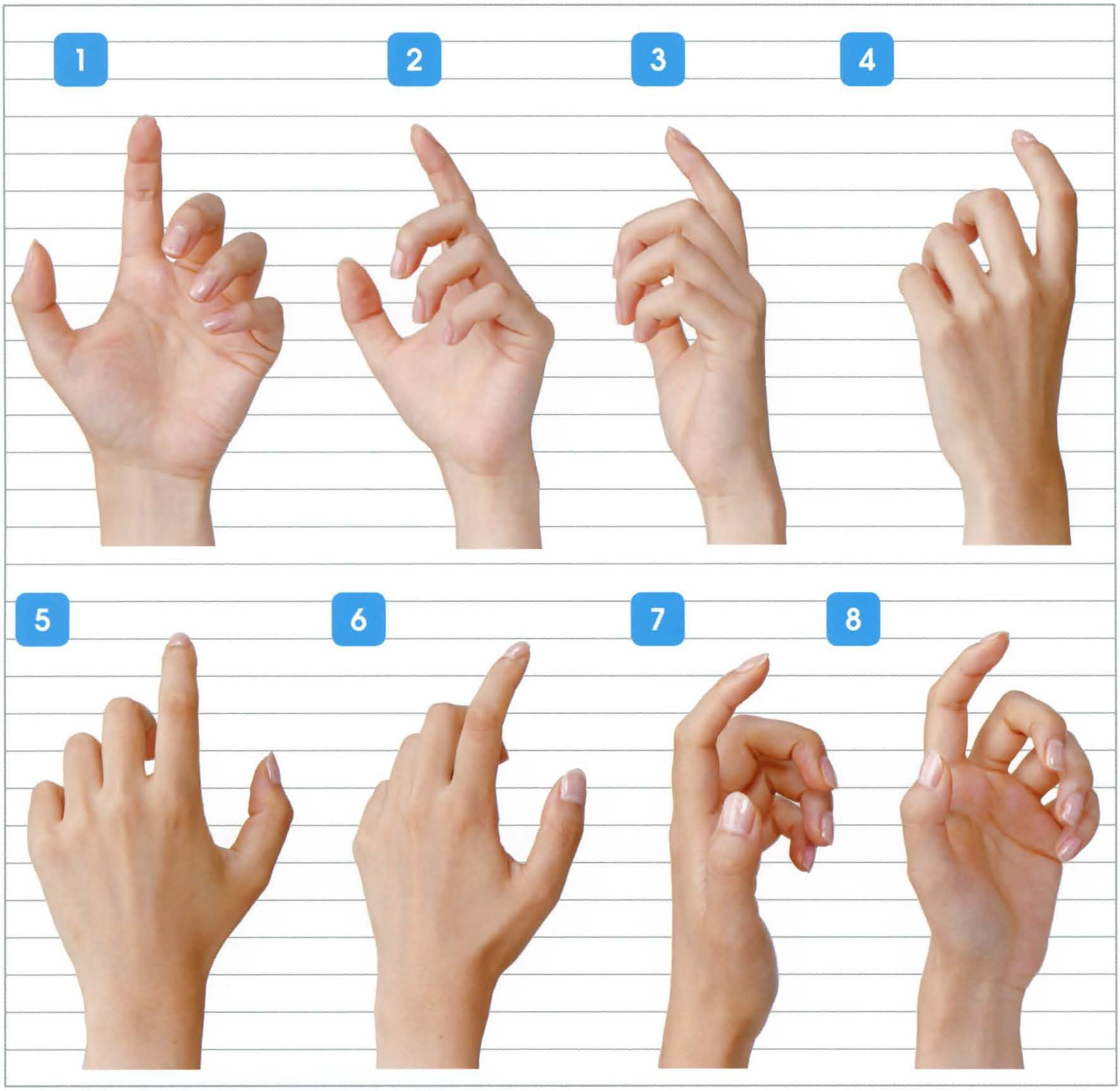


## 「わし掴みの手」いろいろ

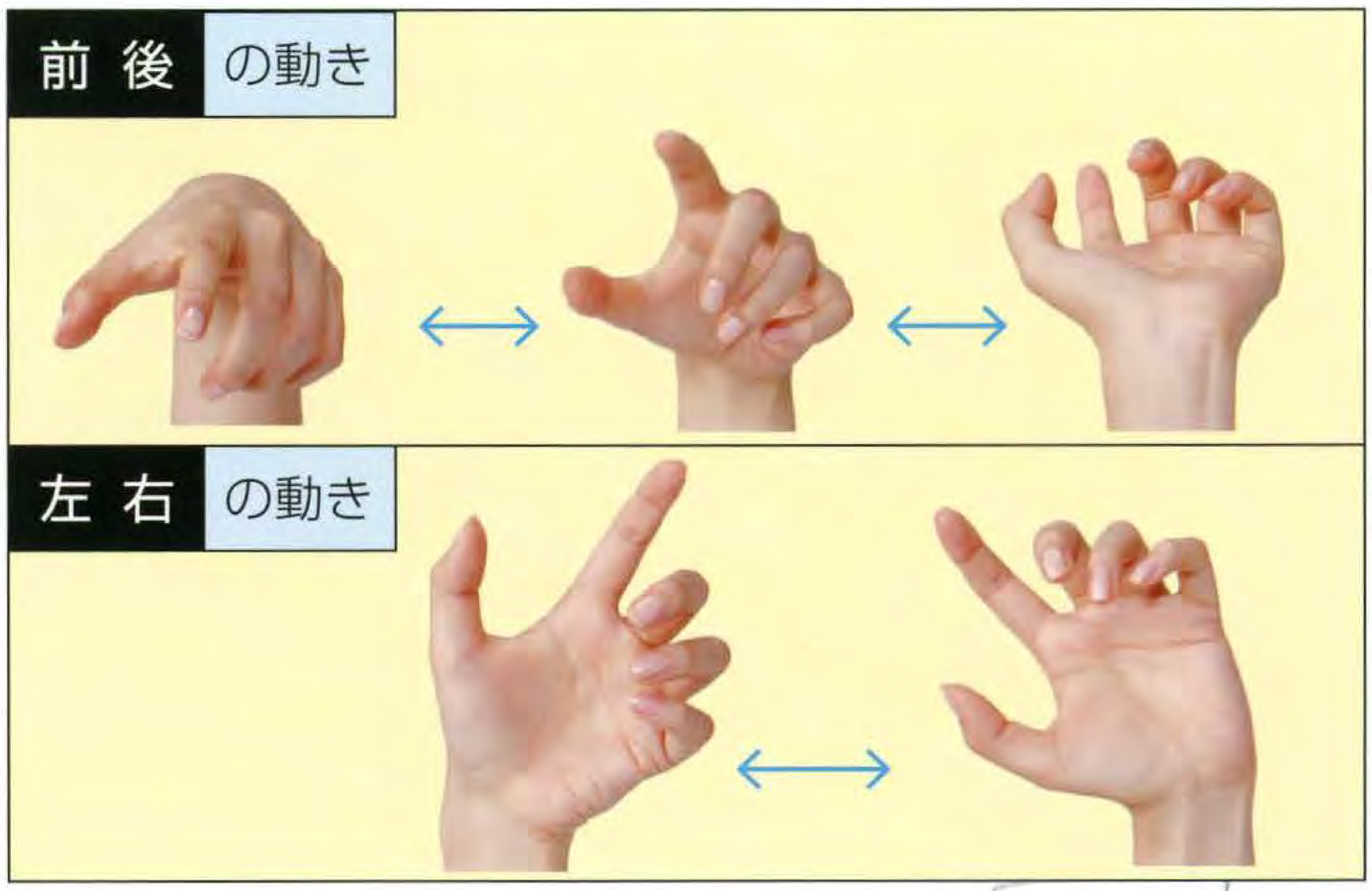
基本ポーズ 7

# 小指から曲げた手



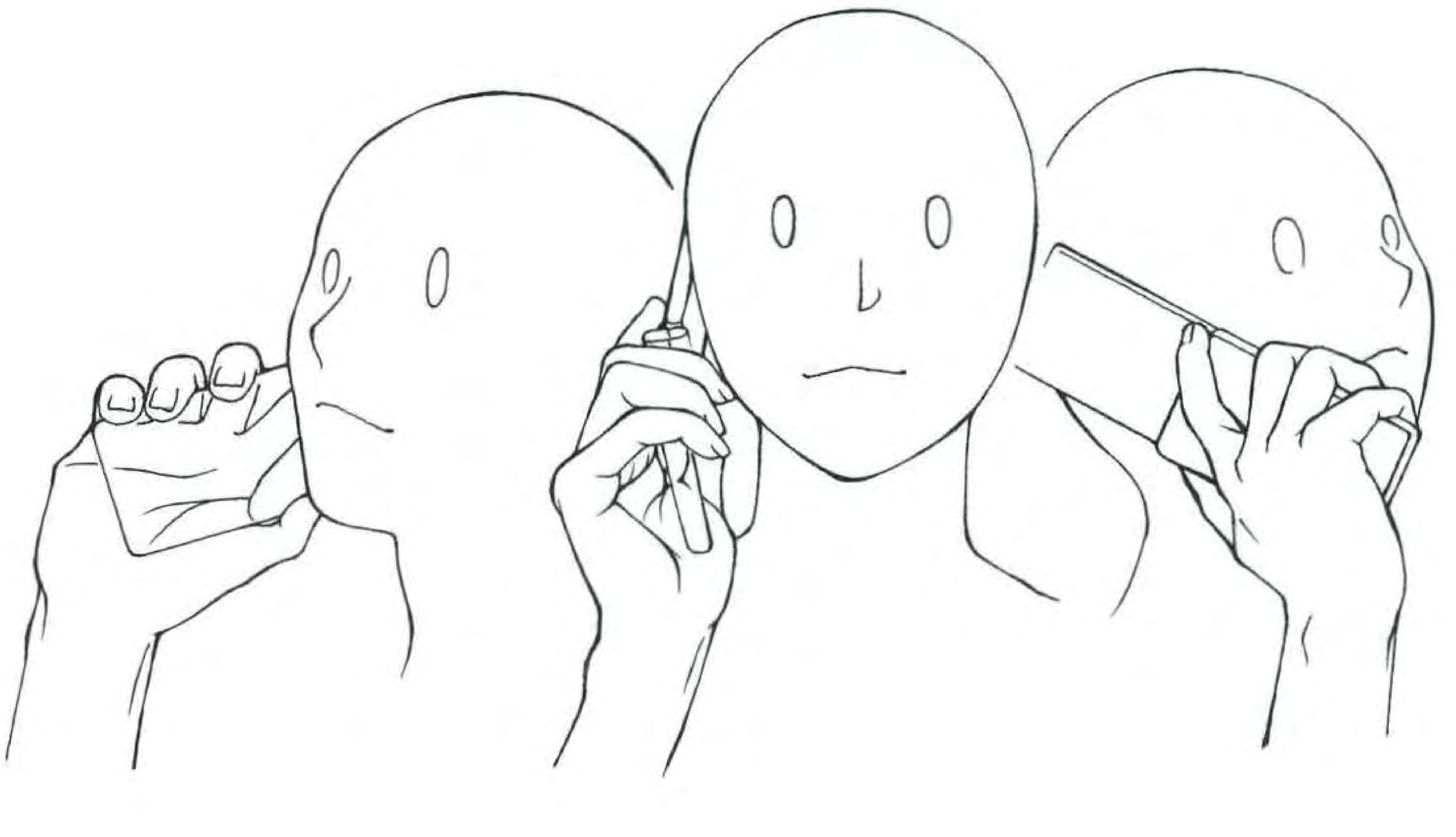

## 「小指から曲げた手」の別の形

## 1 手のひら側から 「携帯を持つ」

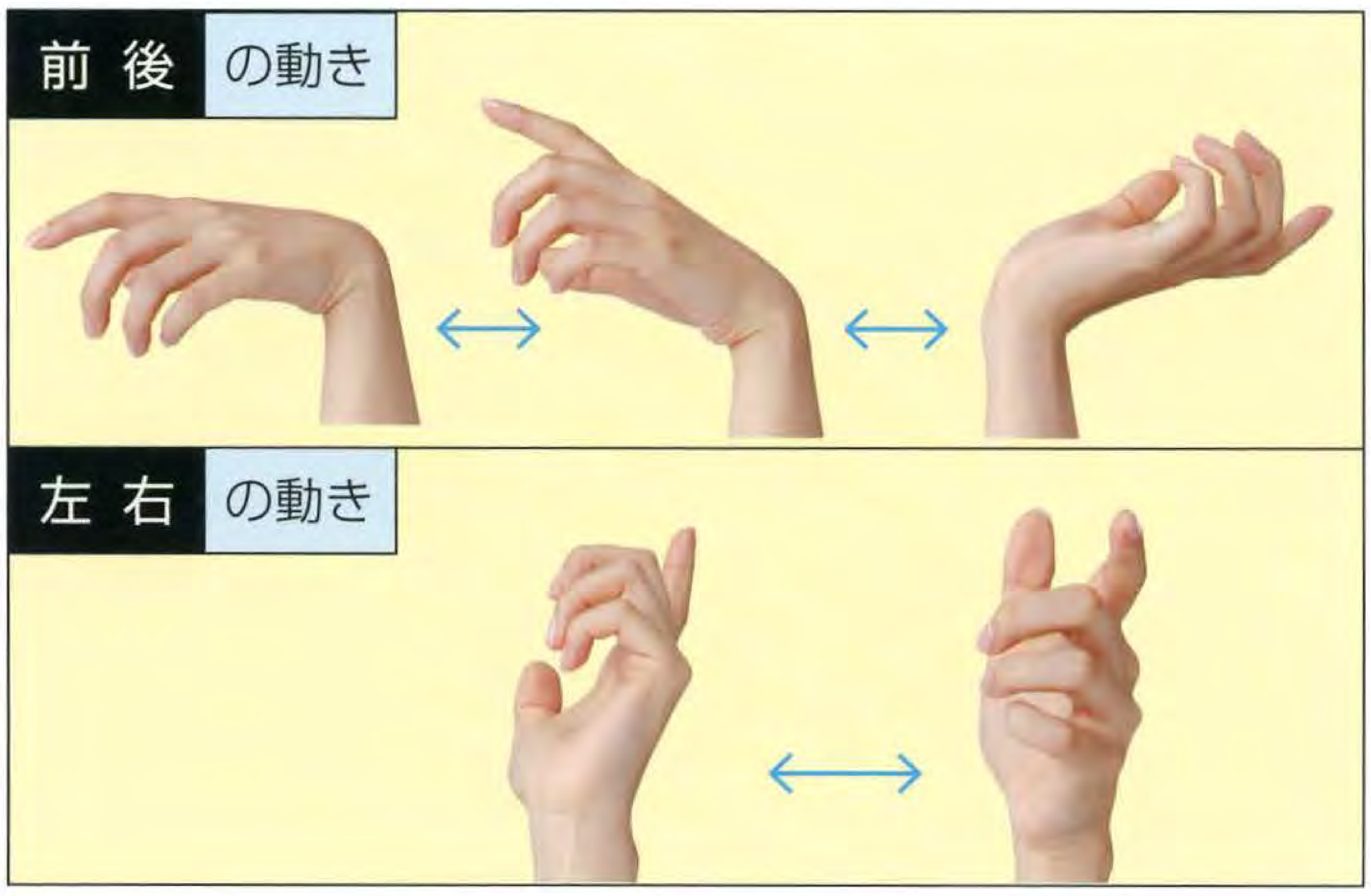


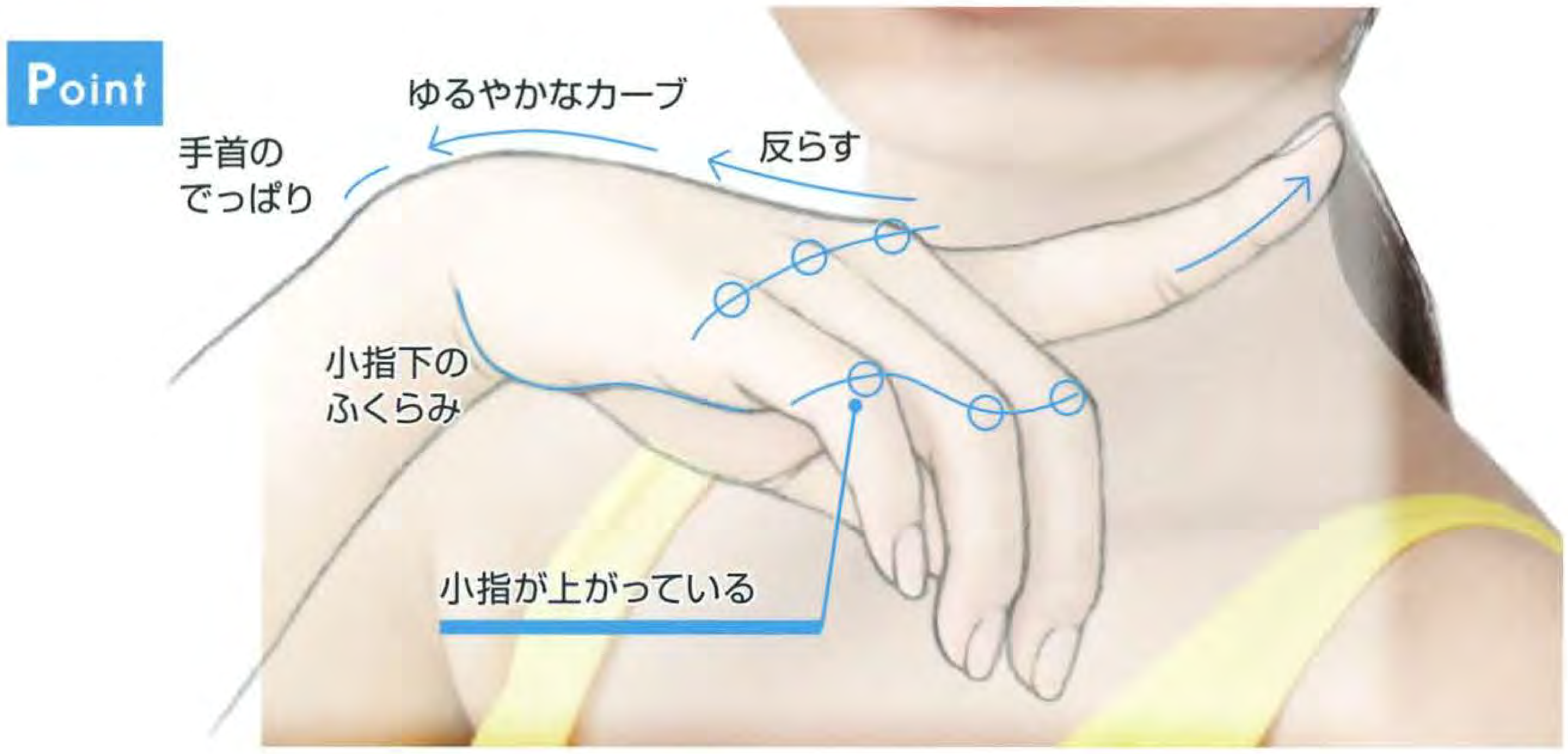

**Point**

## 携帯を持つ手

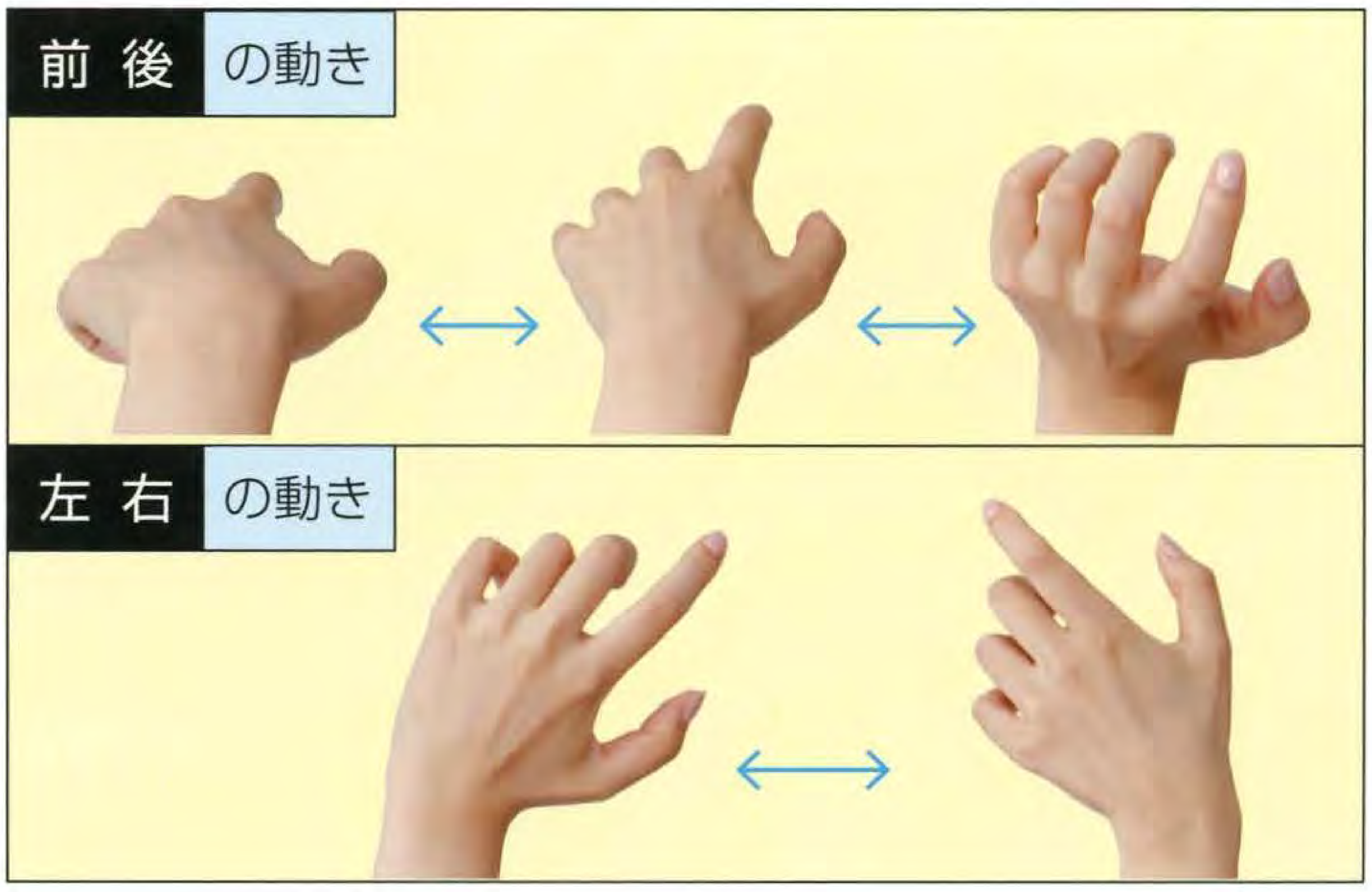


## 3 小指側から 「人差し指のみ反らせた手」



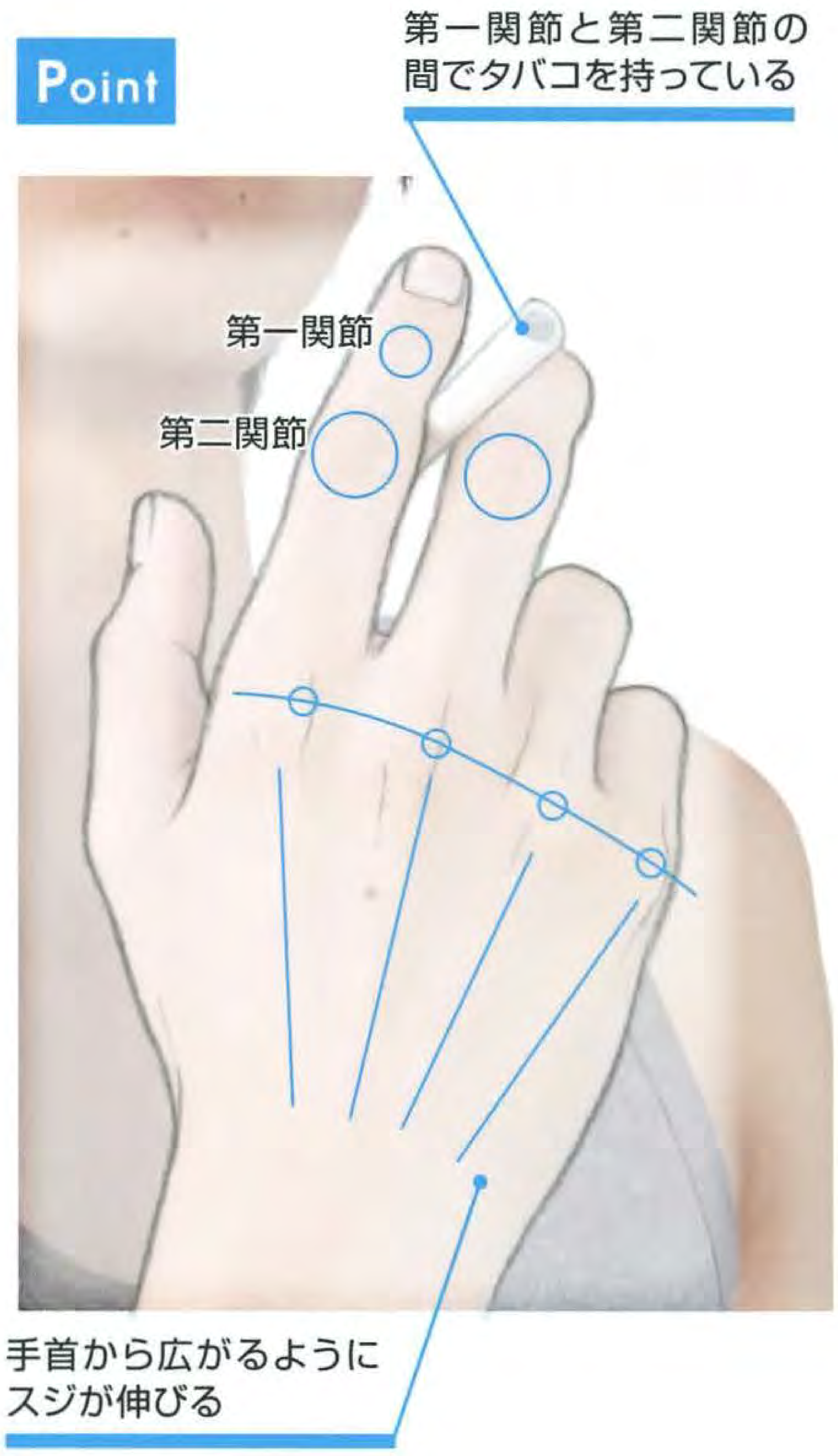



# 5 手の甲側から 「タバコを指に挟む」

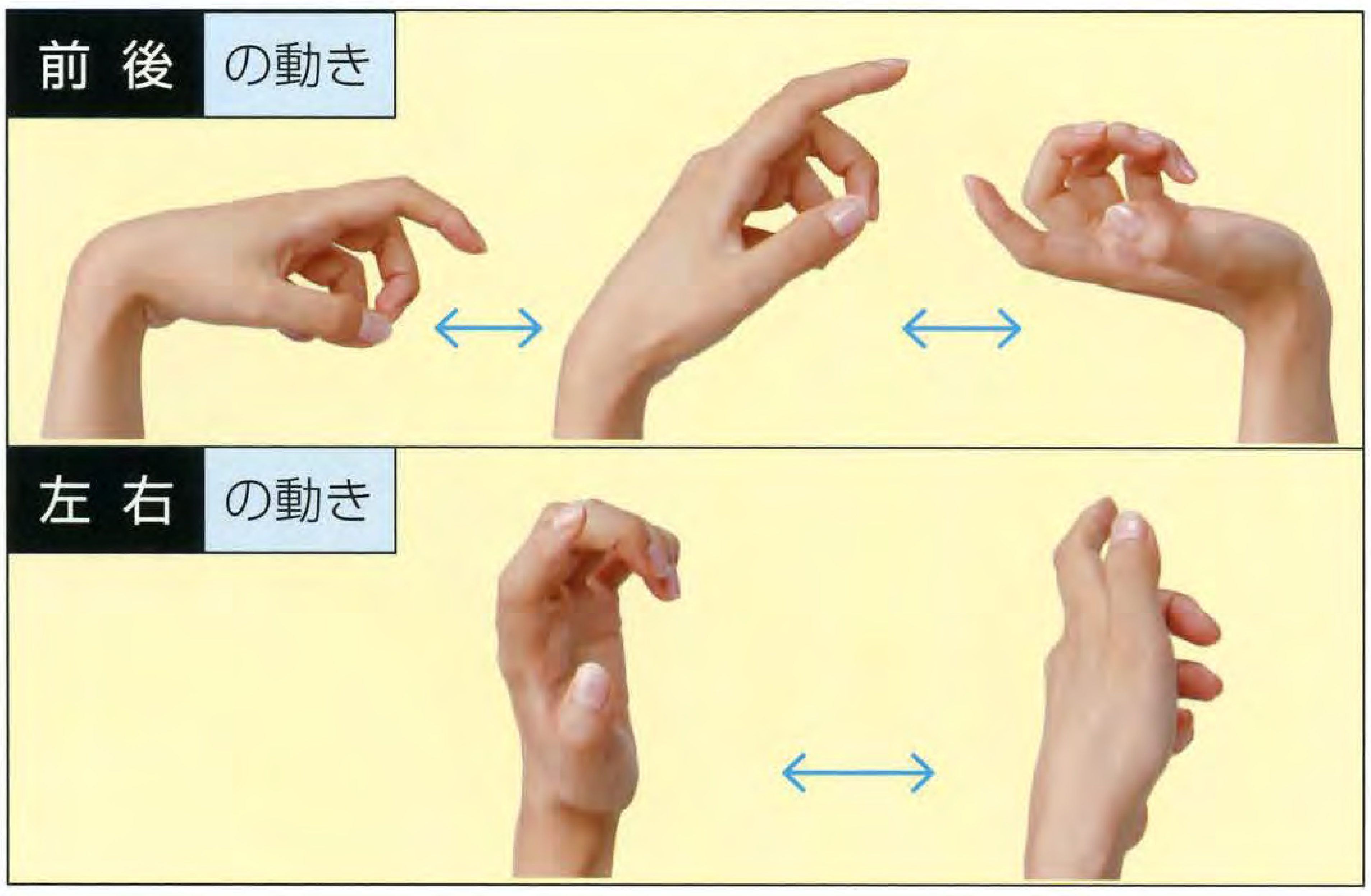


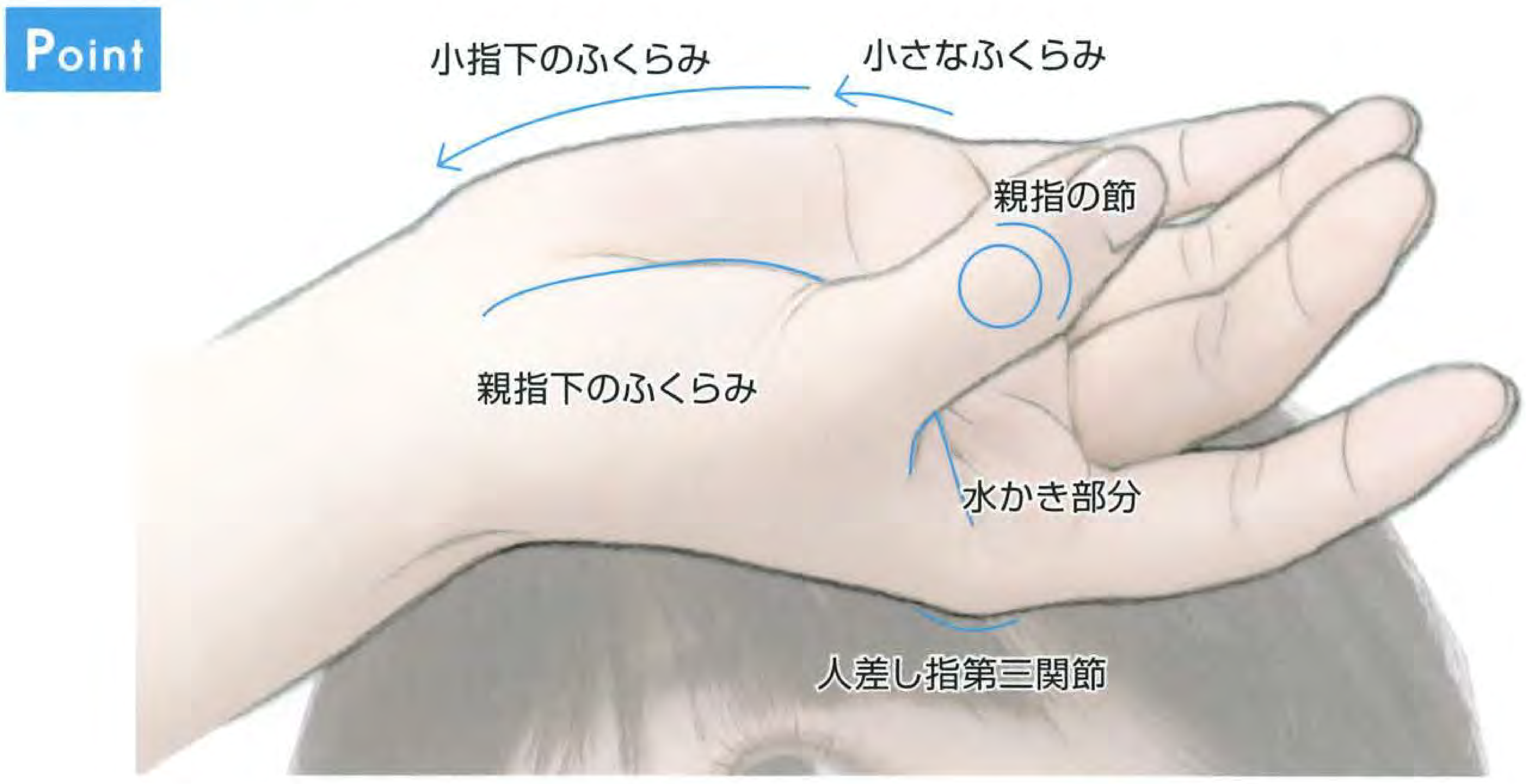


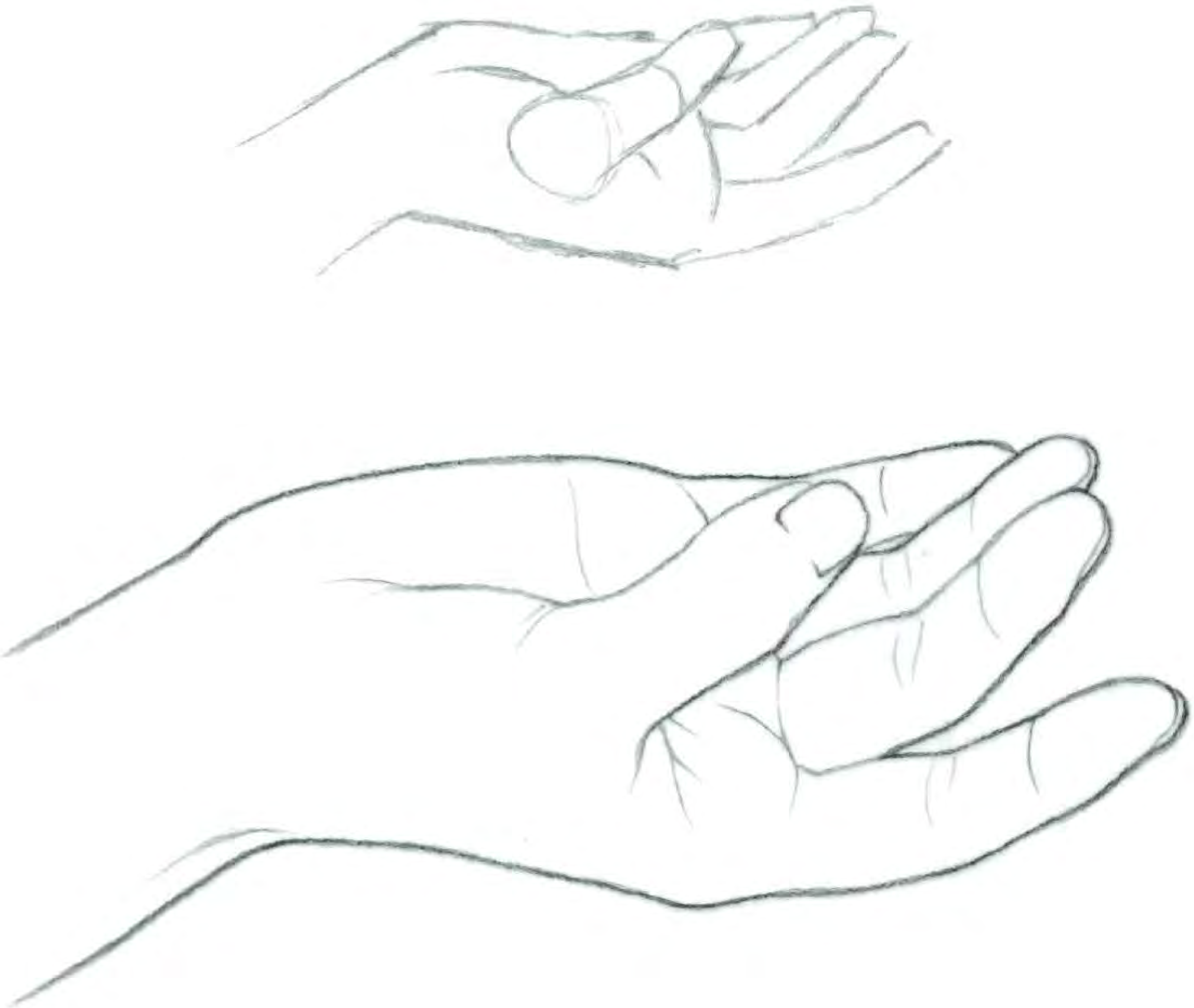

Point



# 7 親指側から「頭に手を当てる」



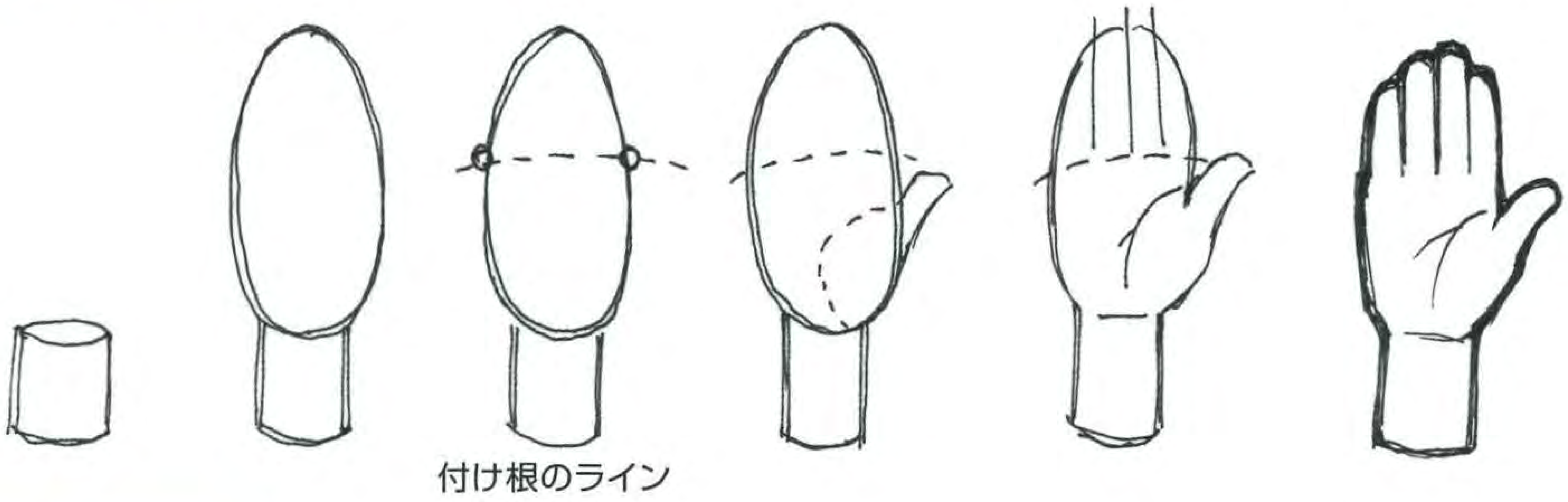



## 「小指から曲げた手」いろいろ

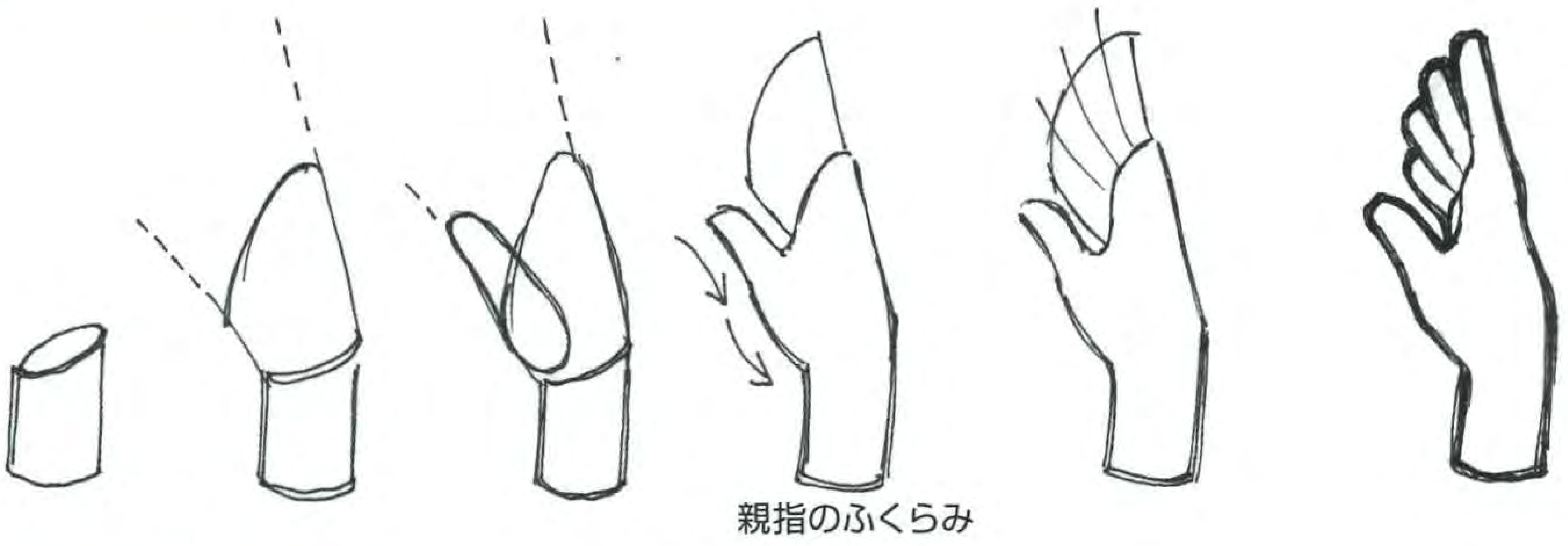
## コラム ● 簡単！手の描き方講座

「開いた手」と「グーに握った手」を、2方向から簡略化して描く方法を紹介します。基本的な手の形をマスターしましょう。

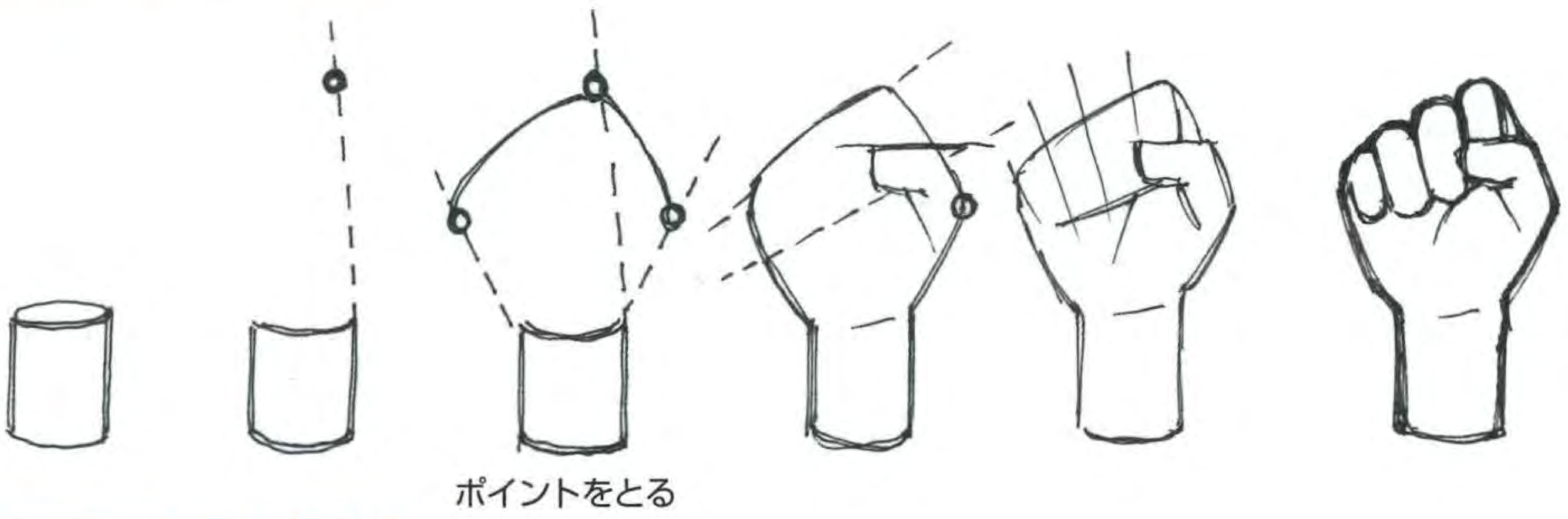
### 開いた手・正面



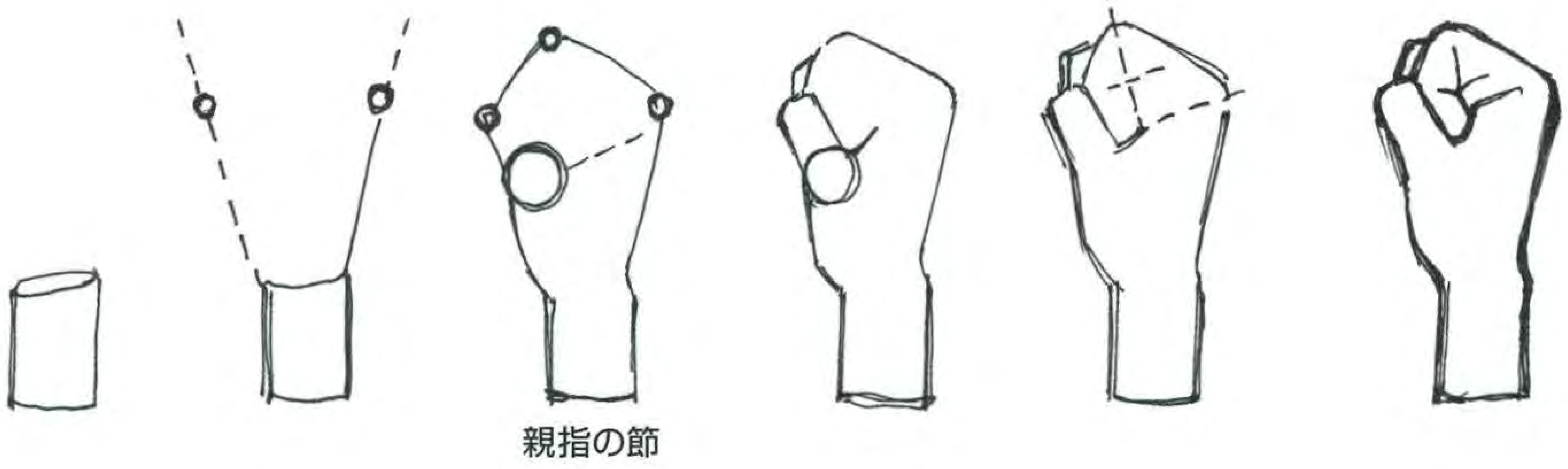

### 開いた手・親指側




### グーに握った手・正面




### グーに握った手・親指側



# 様々な手の表現

chapter

3

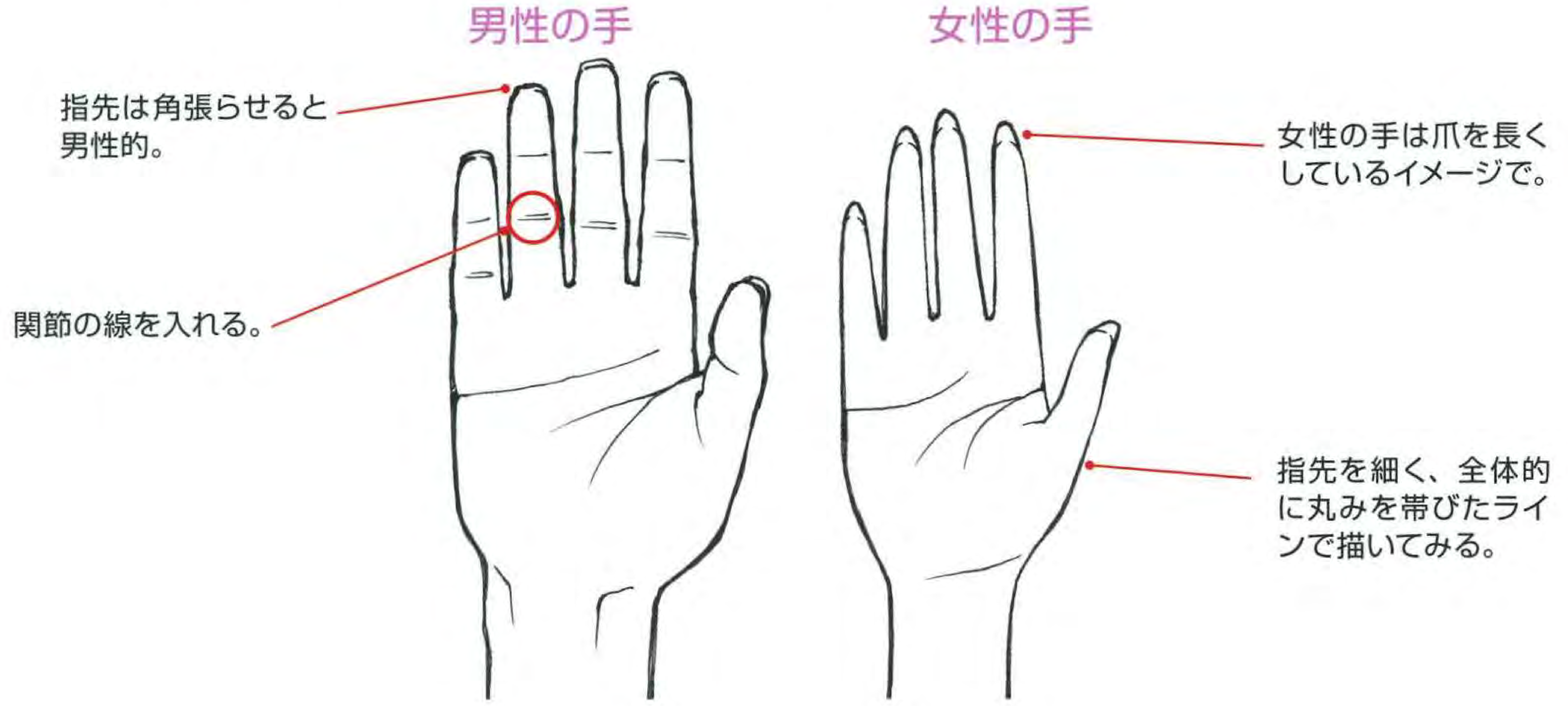
年齢や性別による違いを出したりデフォルメしたり、演出方法を紹介します。

Lesson 1

# 性別・年齢別の手

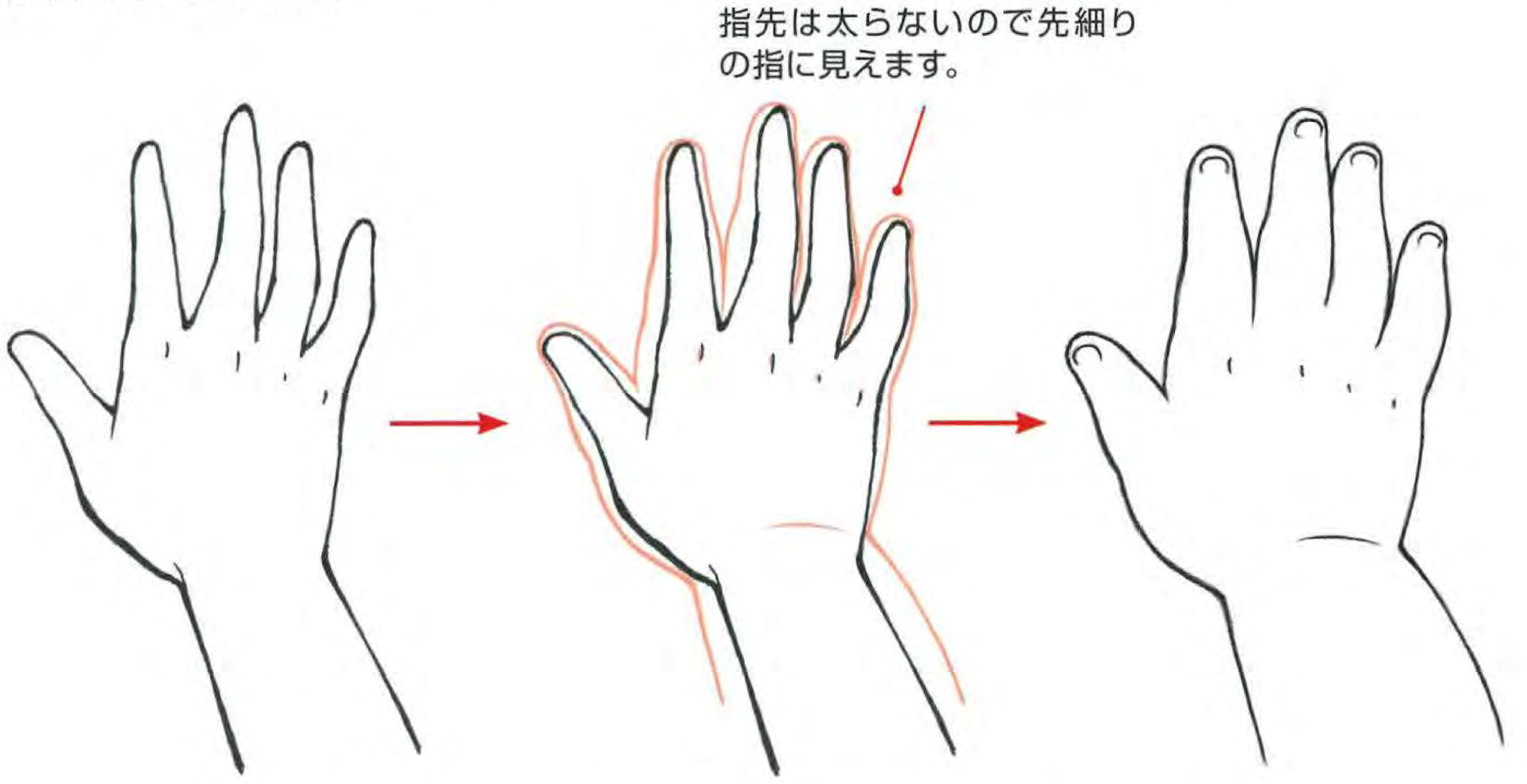
## 男性の手と女性の手

男性の手はごつごつと直線的、女性の手はゆるやかな曲線で描きます。ごつごつした手を描くためには、関節を意識することが大切です。




## 赤ちゃんの手

あかちゃんの手はぽっちゃりしています。どこに肉をつけてぽっちゃりさせるのかがポイントです。なお、大人の手を描いてから同じように描くと、ふくよかな人の手になります。



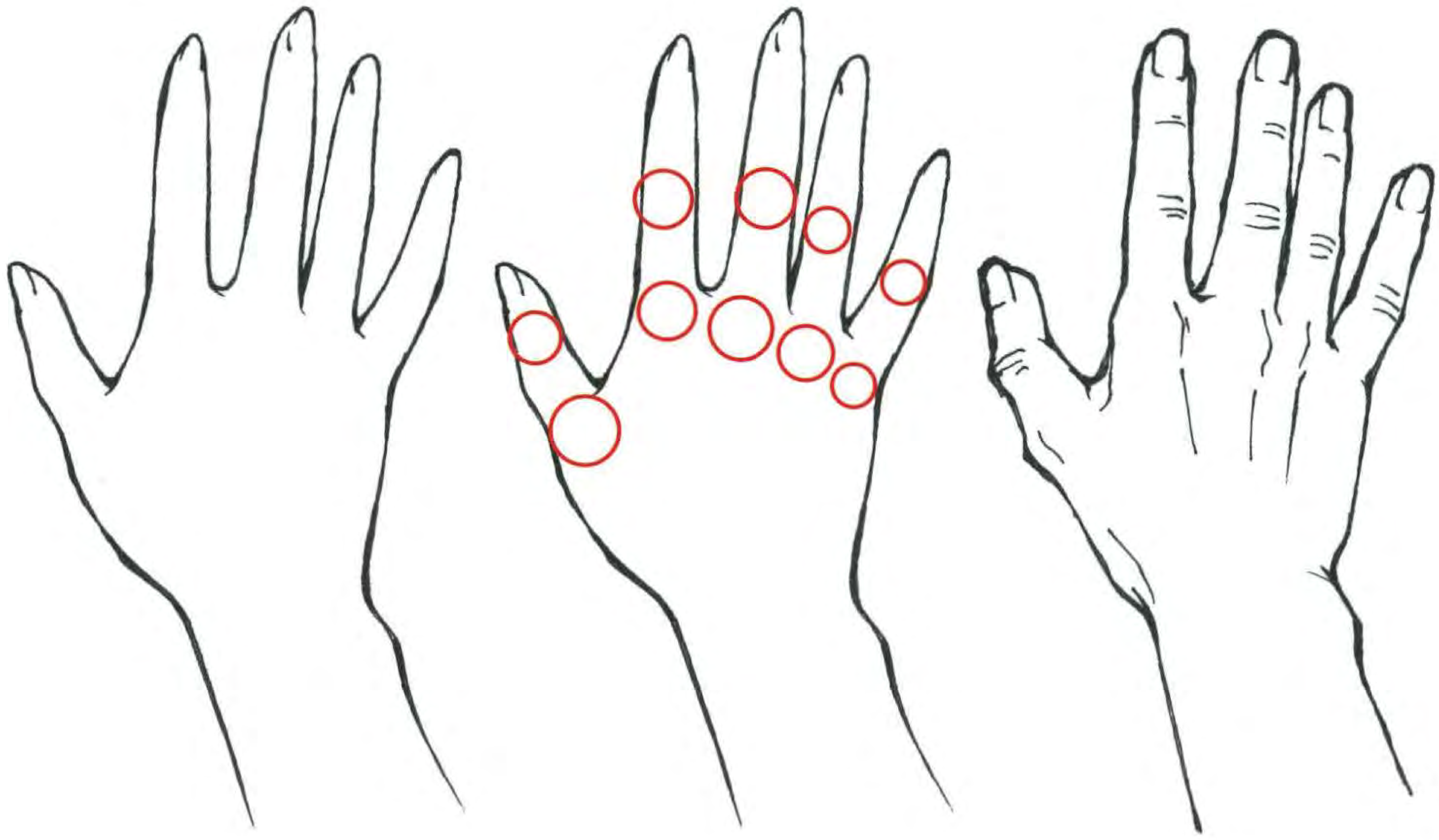

手のひら部分も小さく指も短めの小さい手のひらを描きます。

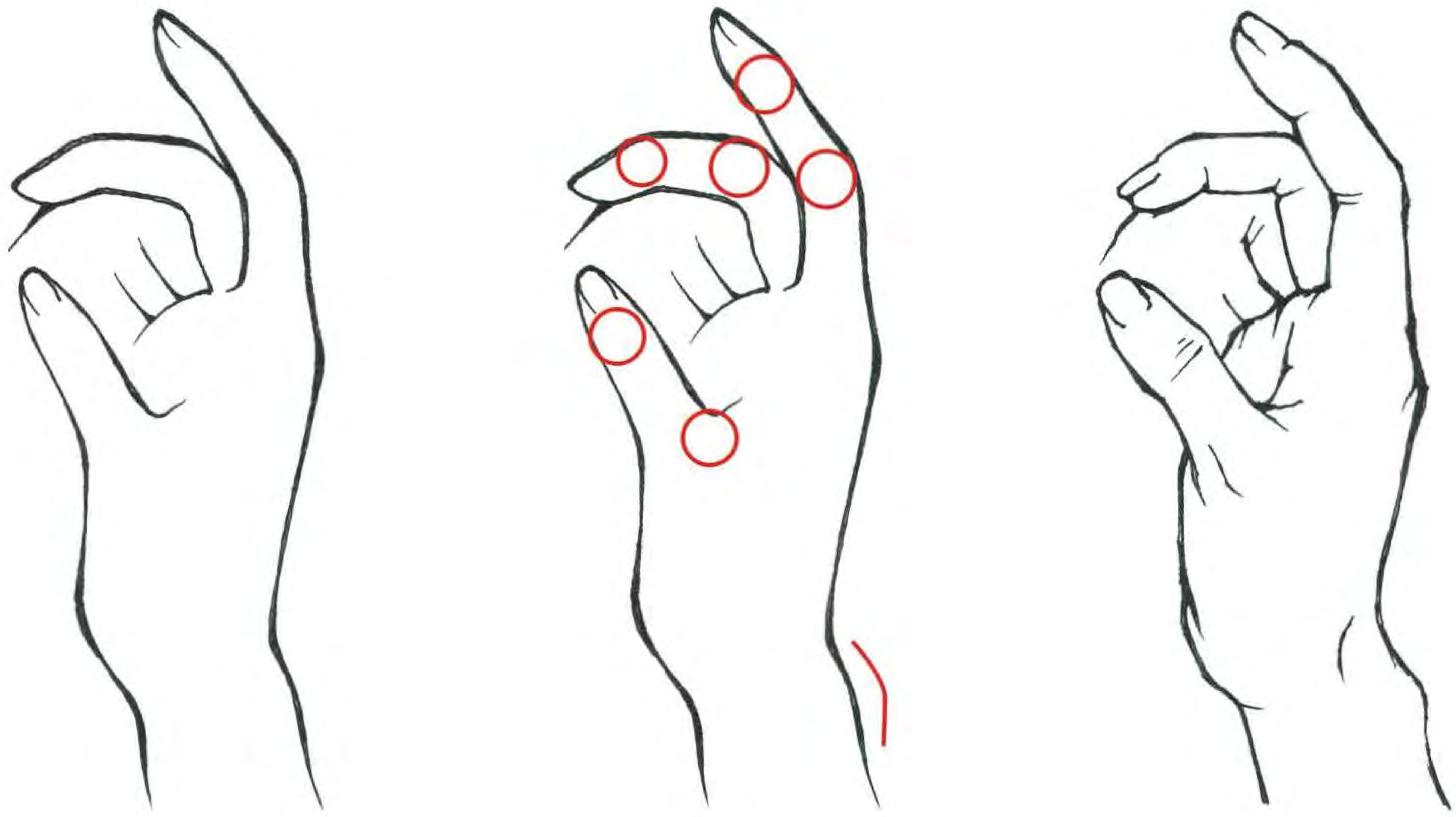
指の関節と手首の部分はそのままに、ほかのラインに肉付けをします。４本の指の第三関節にはくぼみとして点を打ちます。

親指の第三関節にもくぼみを入れます。爪はとても小さいので描かずに処理するか、はっきりとすべてを描かずに爪先だけを描きます。

## 老人・年齢を重ねた手

指の節に丸くアタリをとり、くぼみやシワ、節などをしっかり描き込み、爪を描くと、リアルさを出したり、年齢を重ねた手を表現することができます。

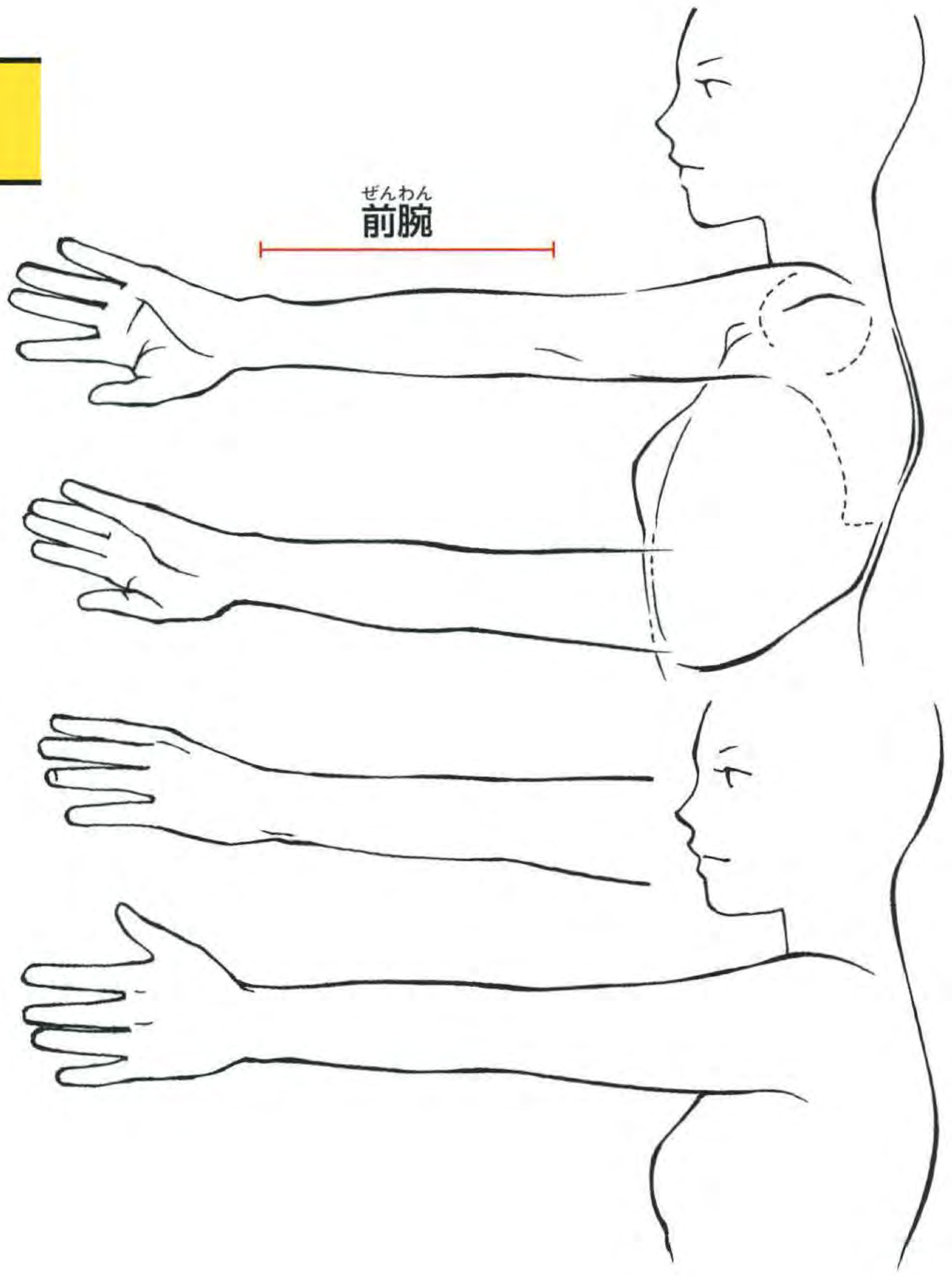




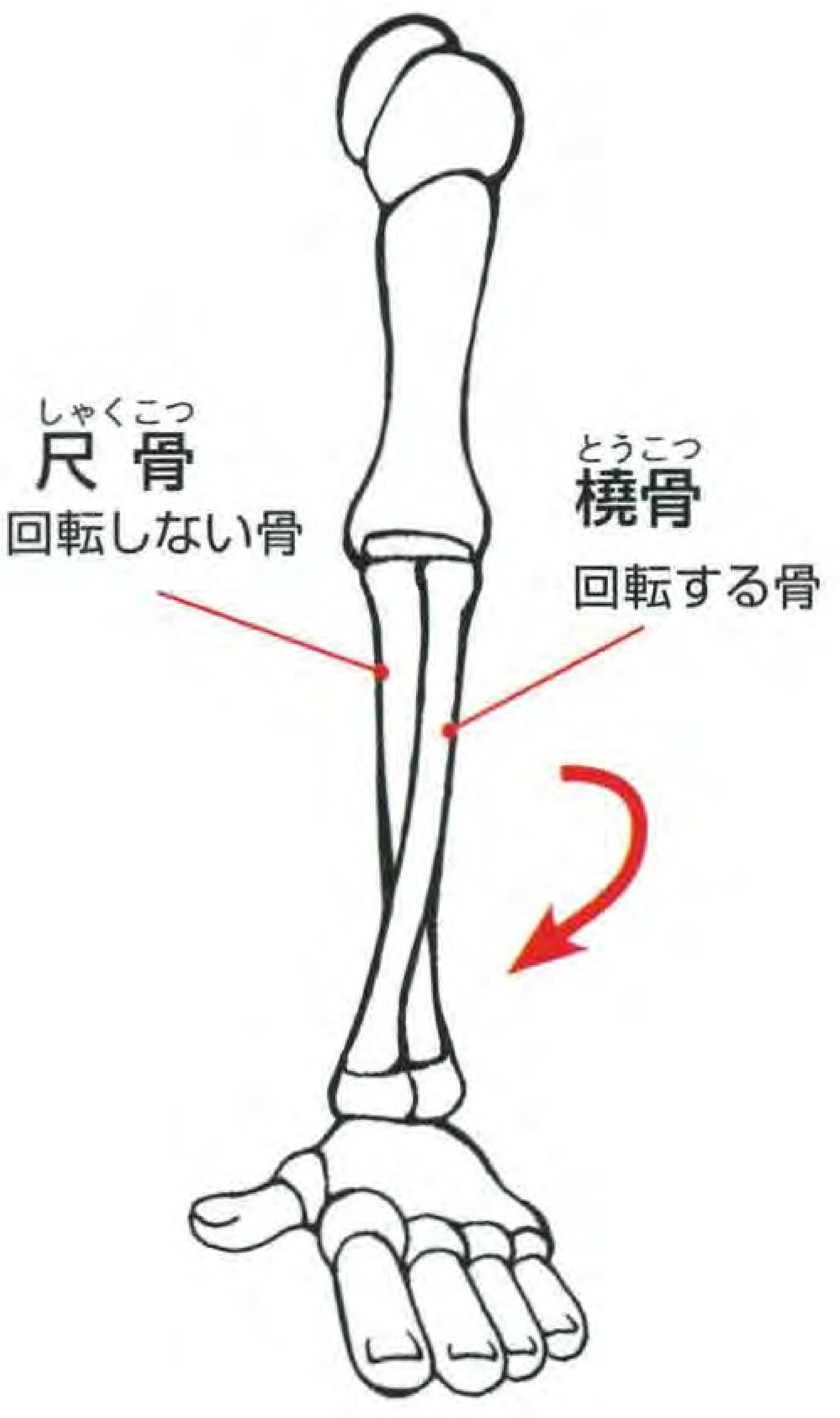
Lesson
# 2 腕からの動き

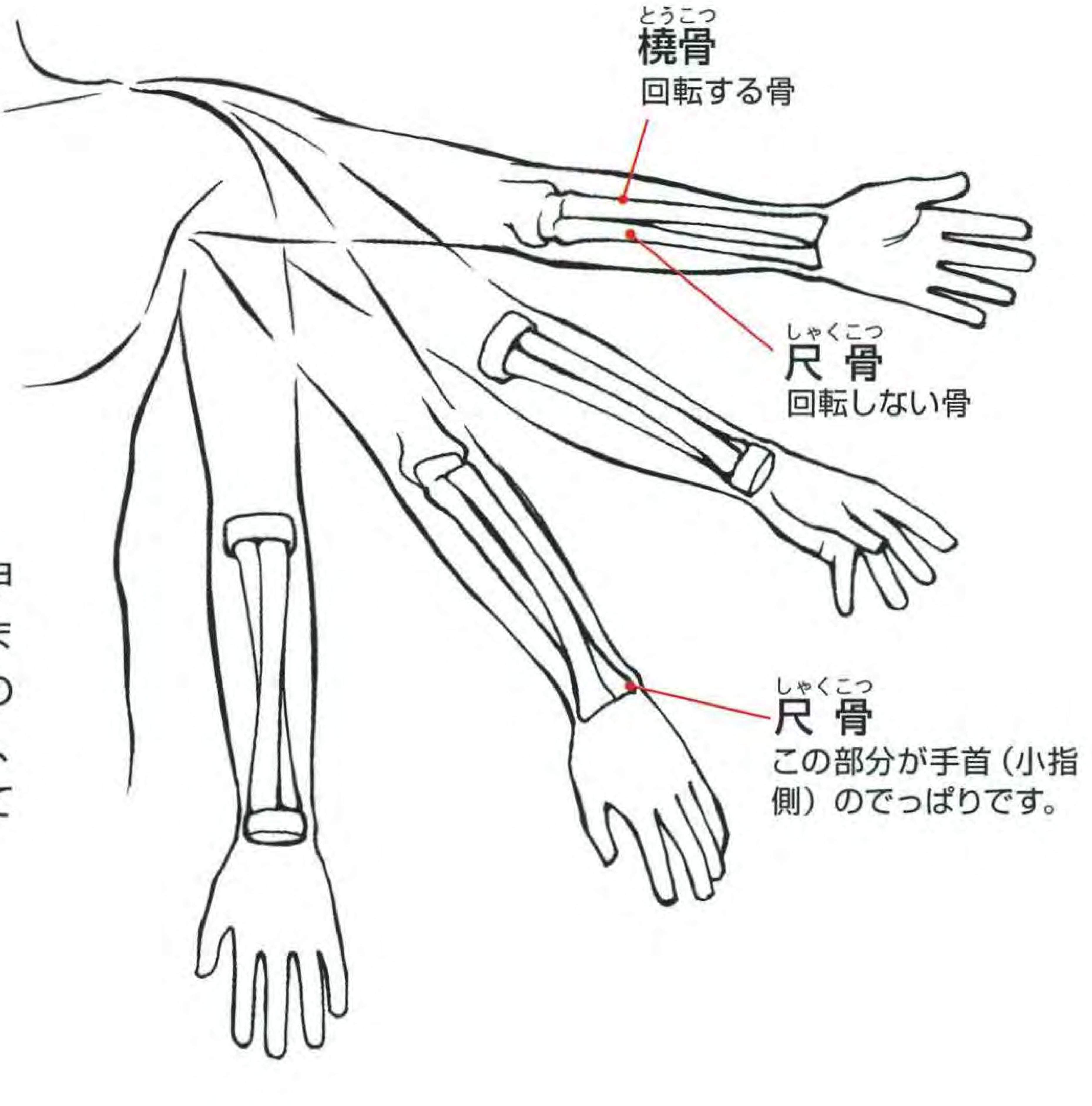
## 腕を回転させる

腕を前に出して、手のひらを上にしたり下にしたり、回転させてみましょう。



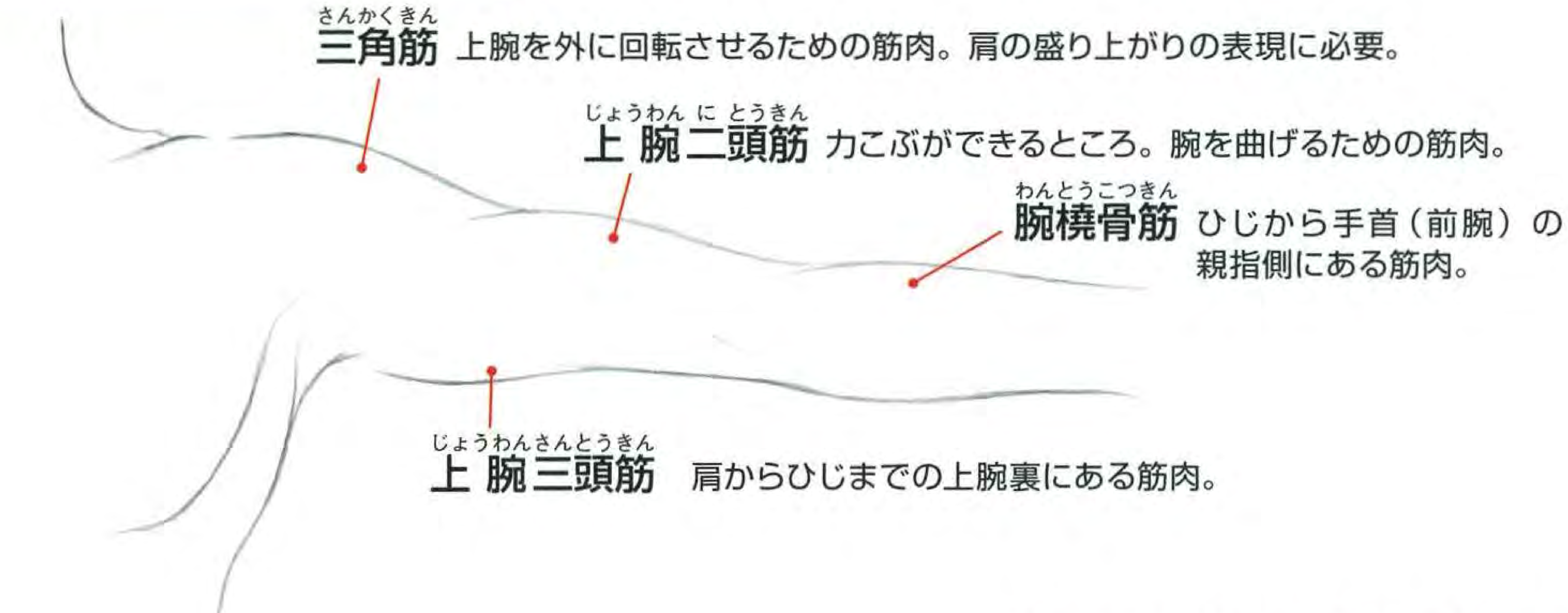

ひじから手にかけての腕（前腕）が回転しているのがわかります。前腕には、回転する骨「橈骨（とうこつ）」と、回転しない骨「尺骨（しゃくこつ）」があります。




広げた腕を、手のひらから手の甲へ回転させながら降ろしてみます。回転する骨「橈骨（とうこつ）」が、手のひらから甲へ回転したとき、「尺骨（しゃくこつ）」にクロスした形になっているのがわかります。

## 腕を真横に広げる




筋肉のラインも確認しましょう。絵を描くために知っておきたい筋肉を示してみました。

## 腕を後ろに引く

腕を後ろに引くと、どこの筋肉が伸びて、どのようなラインになるのか、確認しましょう。

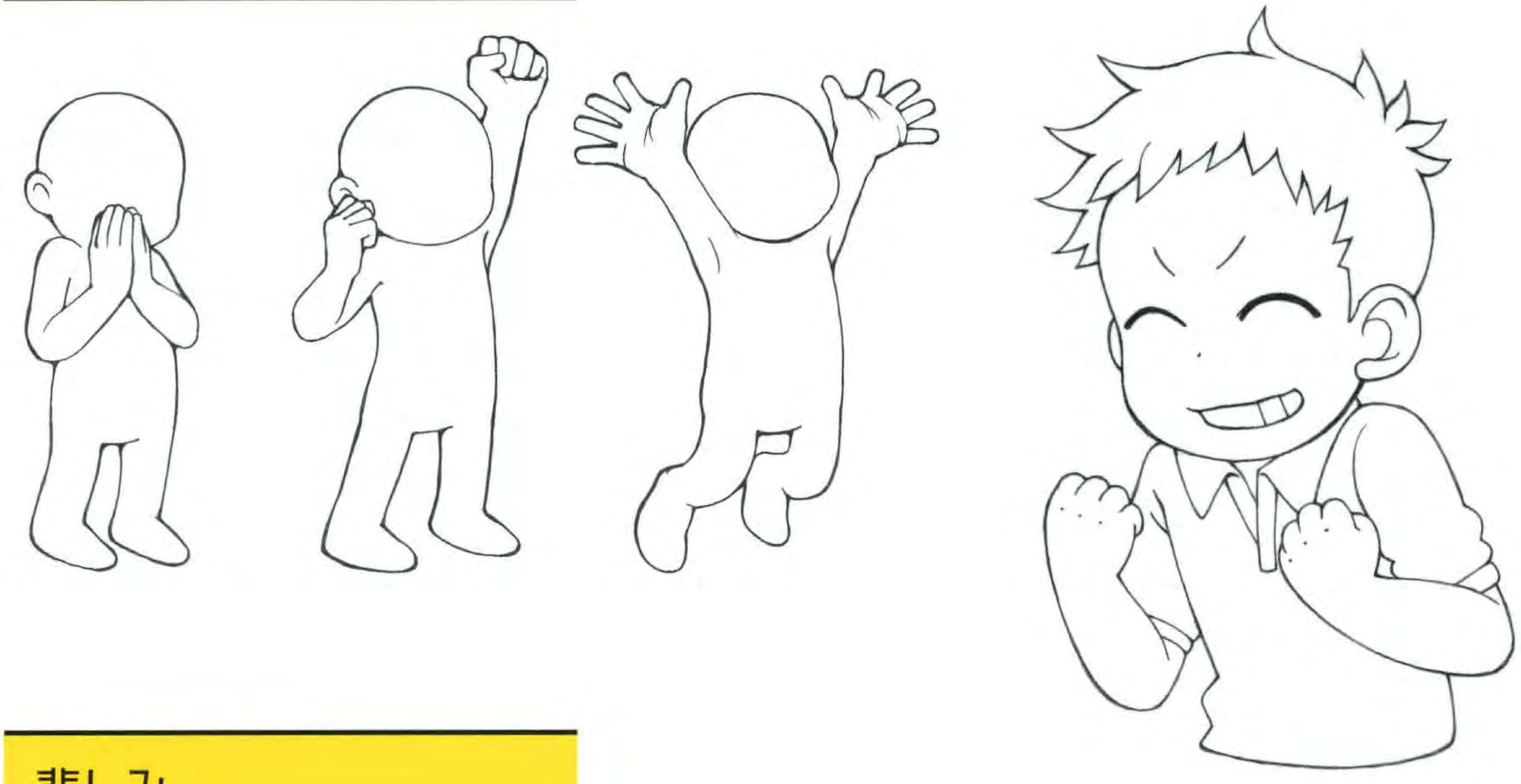
chapter 3 様々な手の表現

Lesson 3

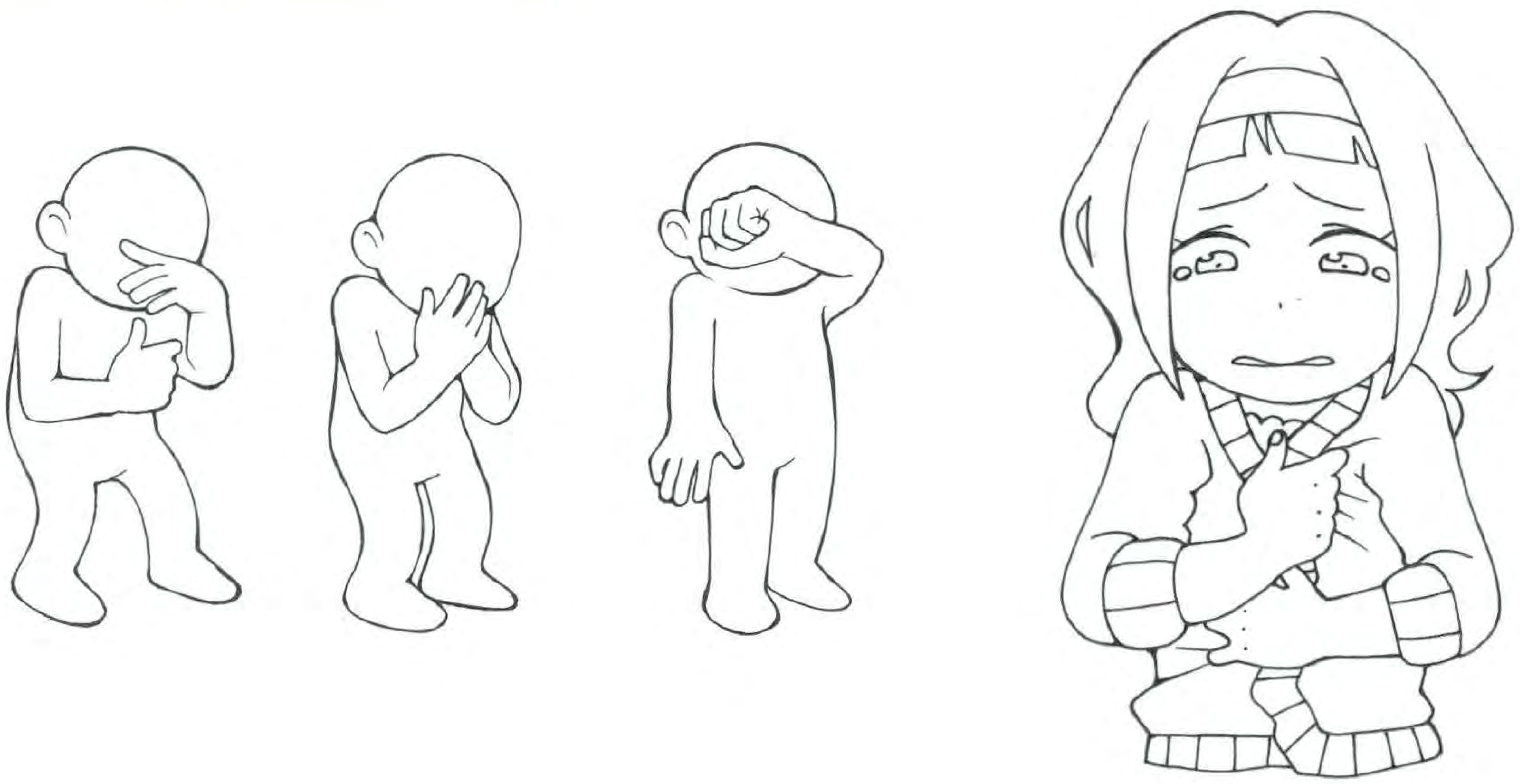
# 手による感情表現

嬉しいと手を上げる、たたく、握りしめる…など、手の動きだけでもキャラクターの感情を表現することができます。いくつかのパターンを表してみました。

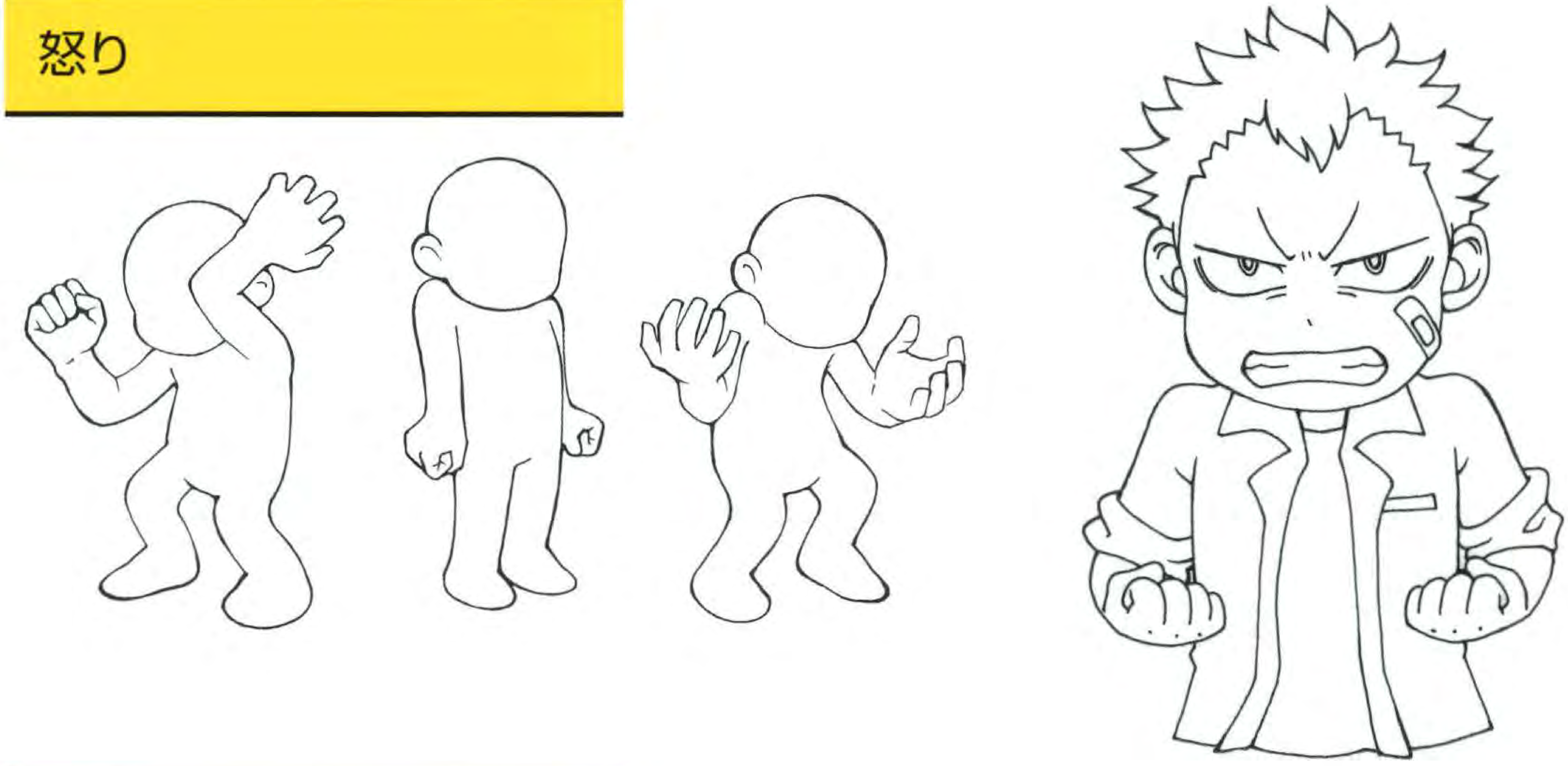
## 喜び



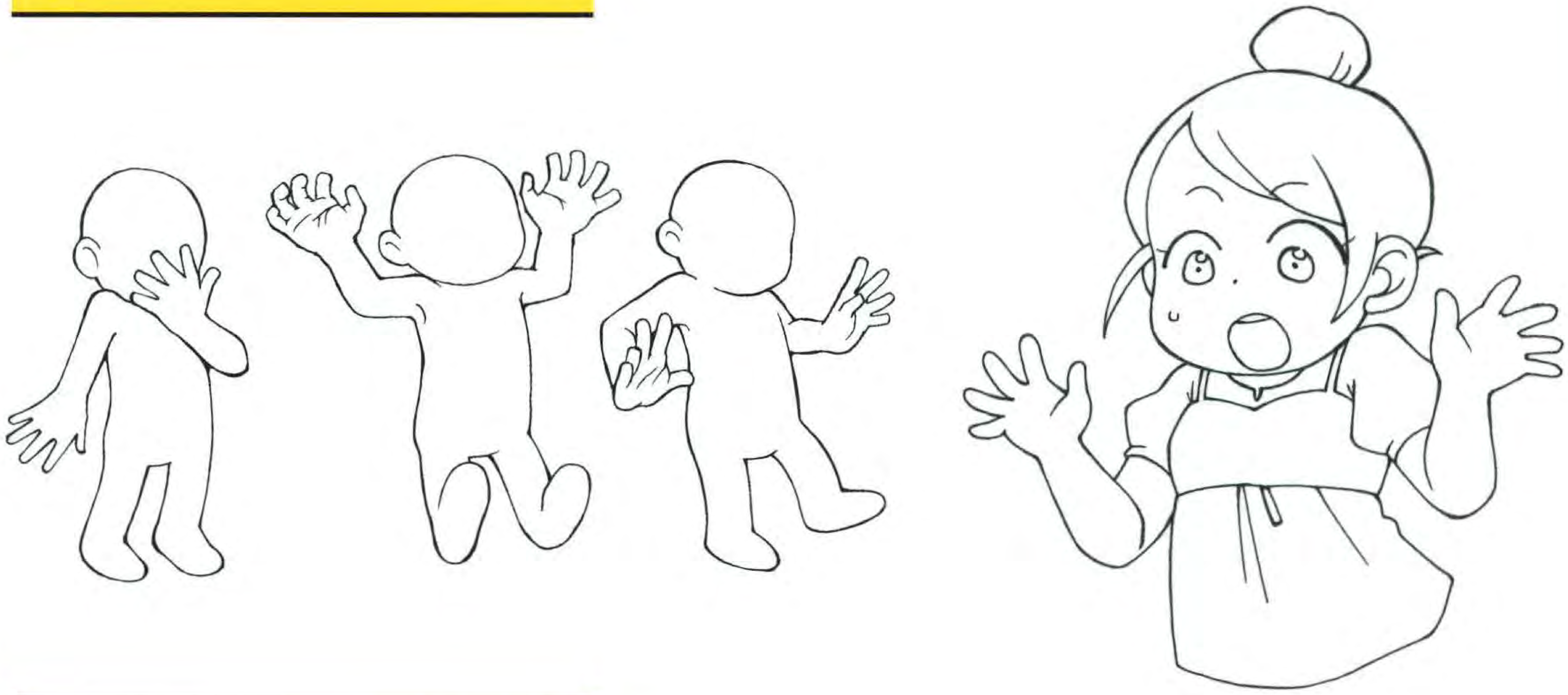
## 悲しみ



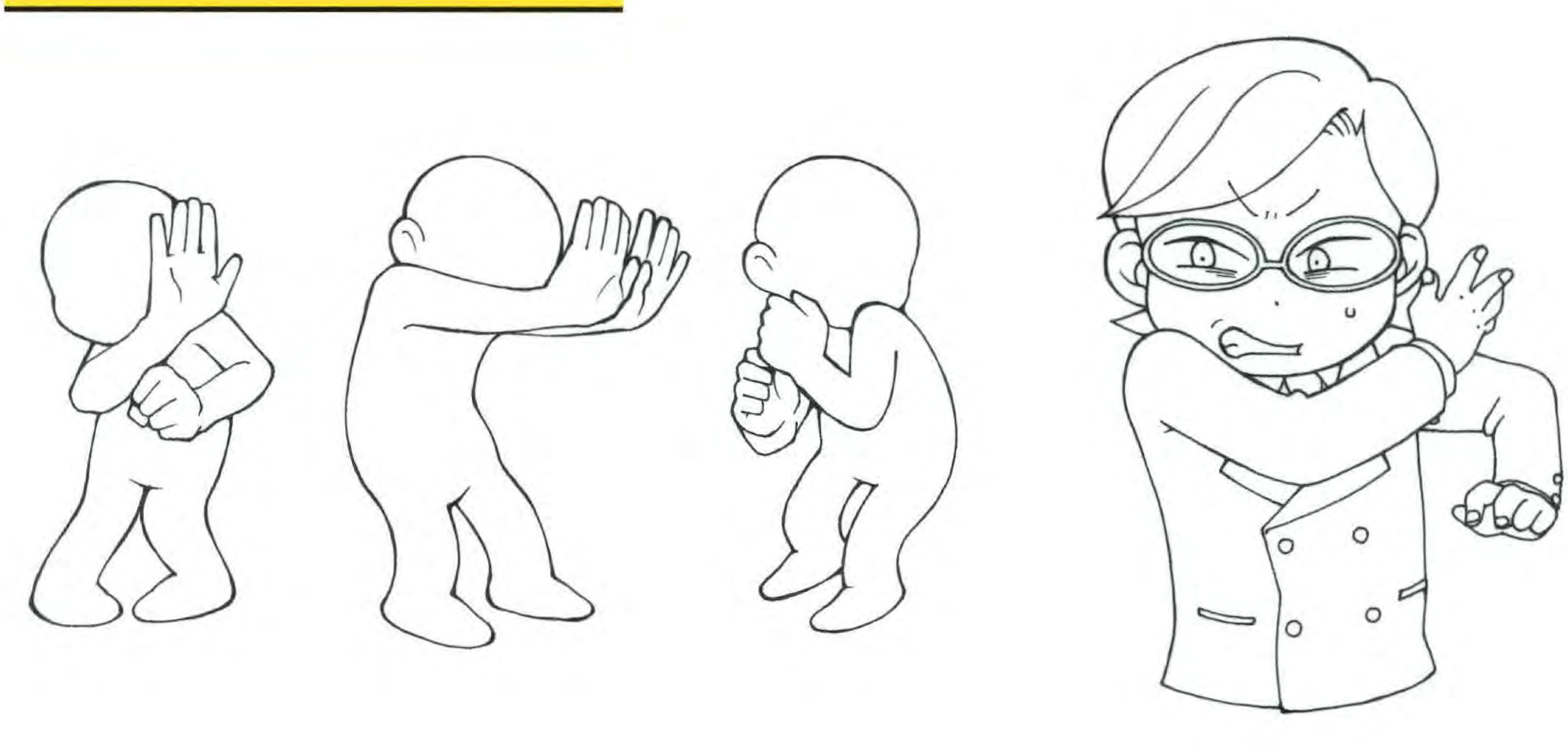
## 怒り



## 驚き



## 嫌悪



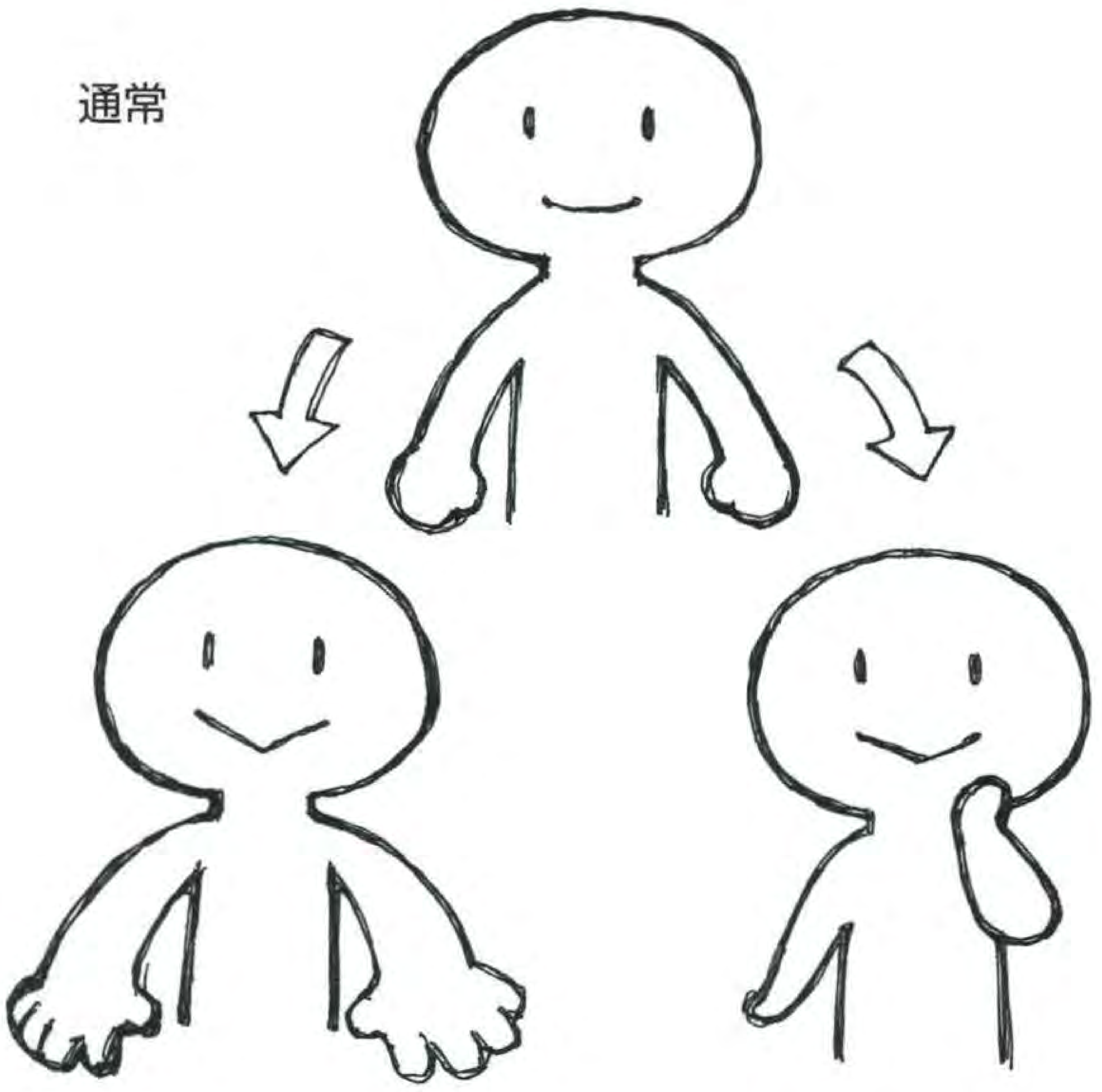
Lesson 4

# 手のデフォルメ

## 代表的な5つの方法

かわいく見せたい、力強く見せたい、きゃしゃに見せたい…など、
キャラクター表現による手のデフォルメ方法を5つご紹介します。

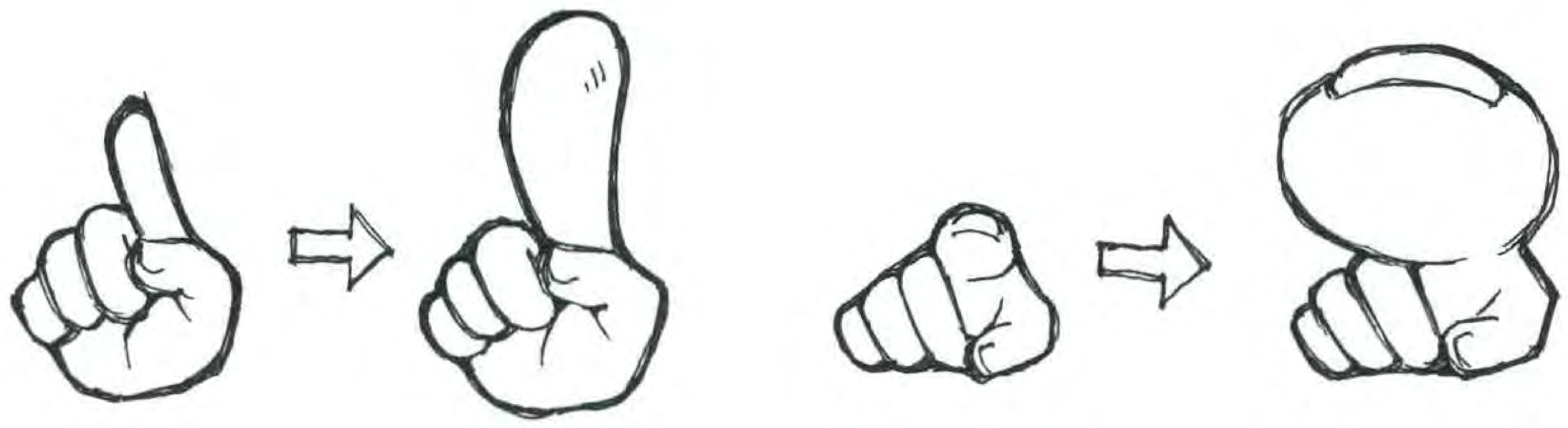
### 1 プロポーションを無視して大きくする（または小さくする）



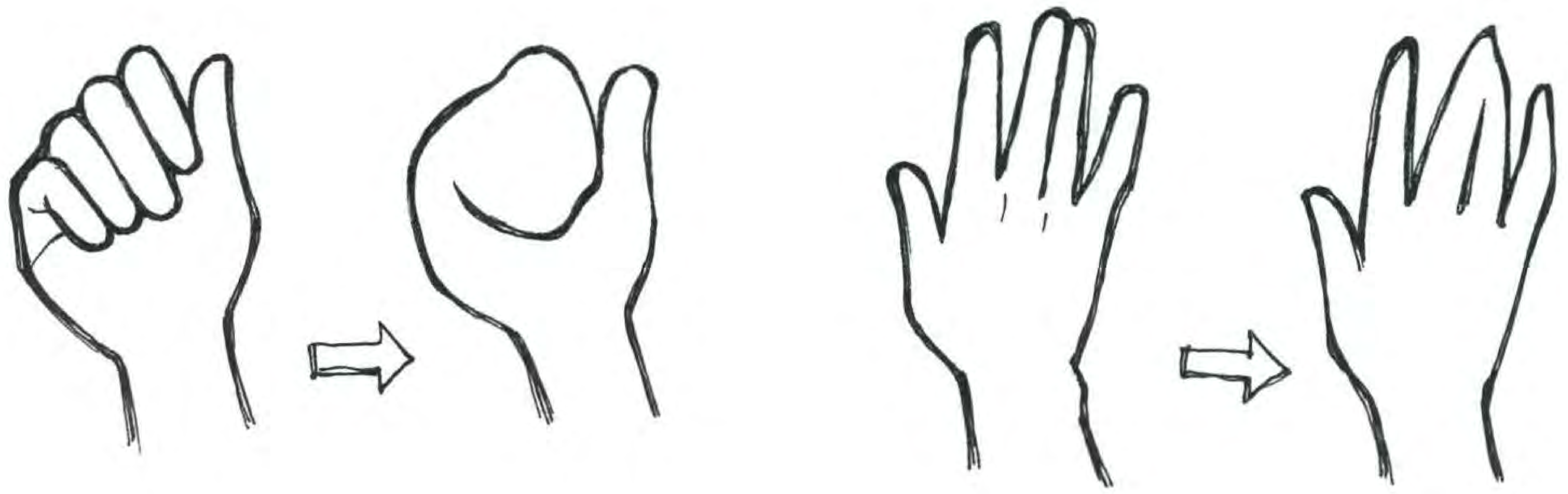

大きくデフォルメ　小さくデフォルメ

手を小さくデフォルメ

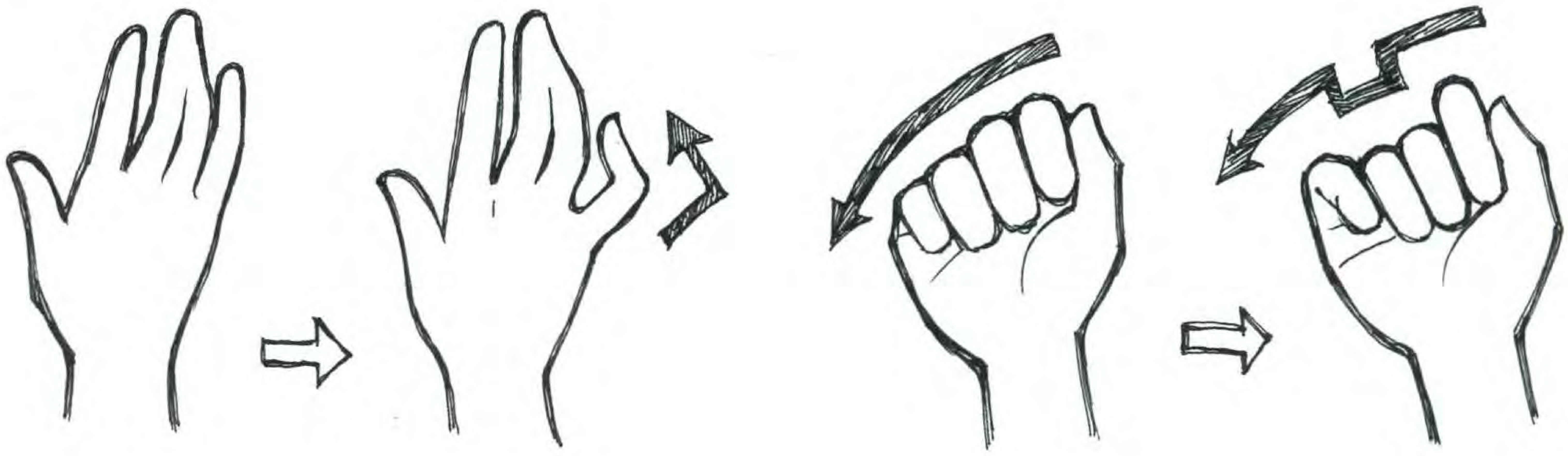
### 2 一部を大きくする



## ③細かい部分を省略する

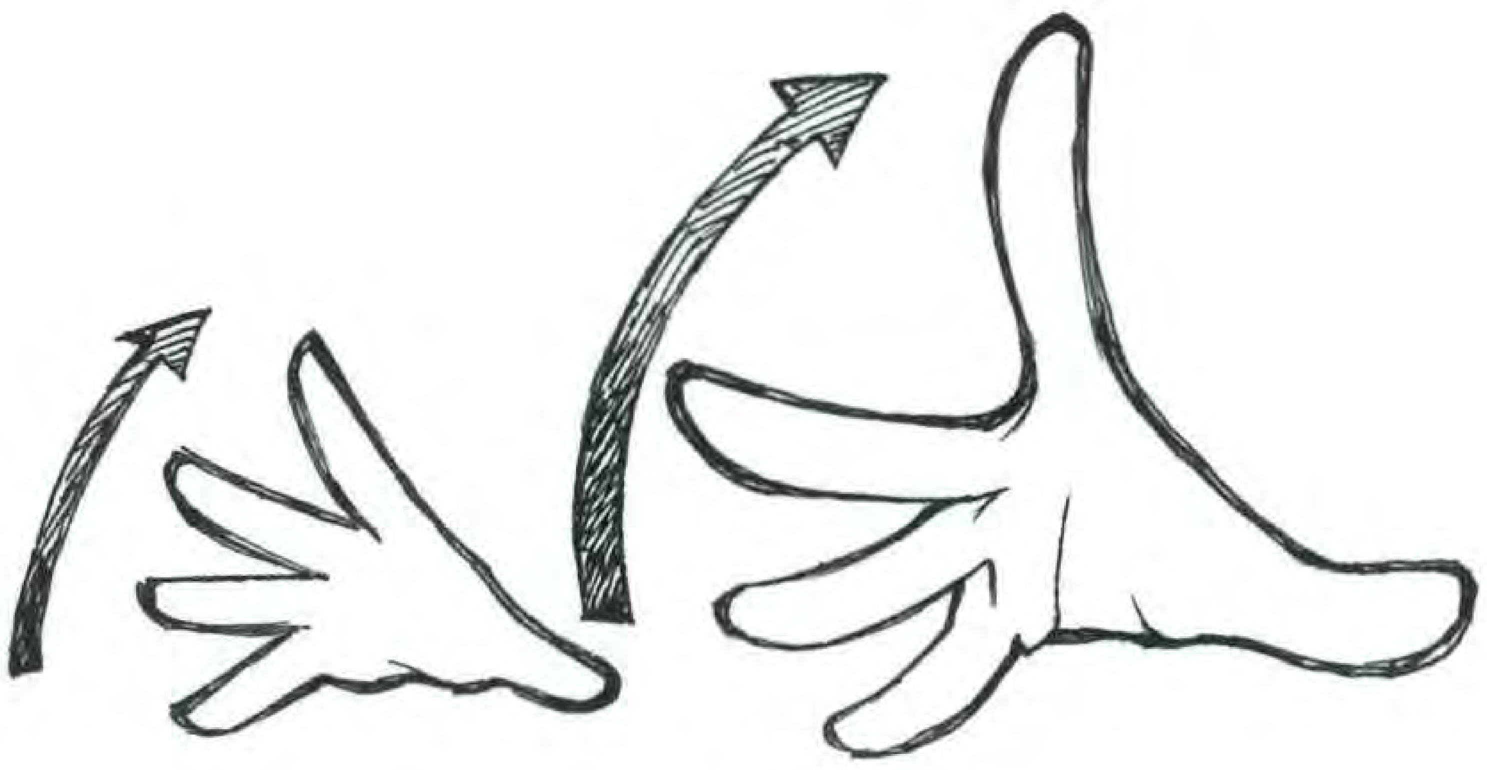


## ④指などの一部を印象づけるようにわざと動かす



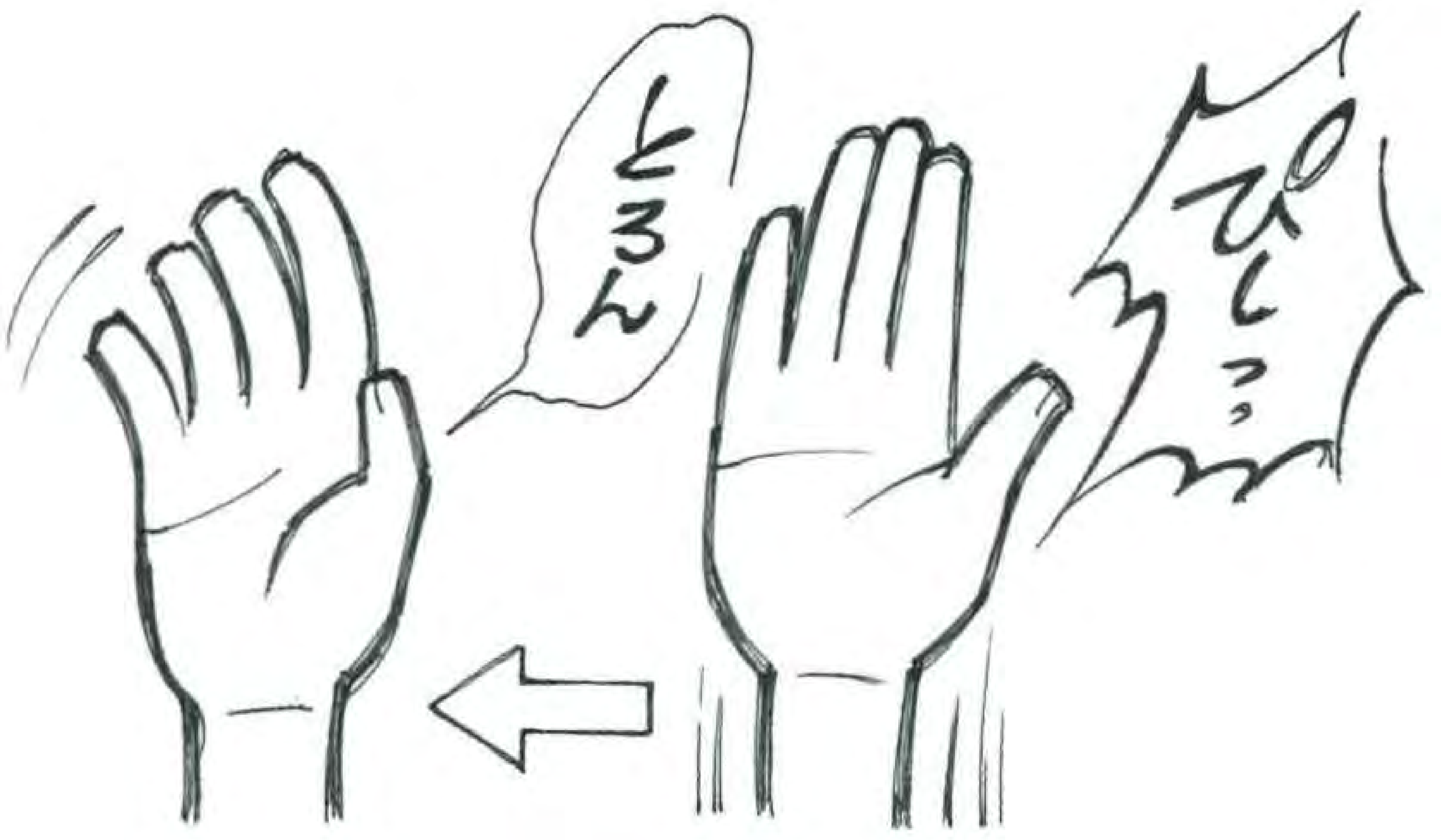
## ⑤距離を大げさ（オーバー）にする

手を大げさにデフォルメ

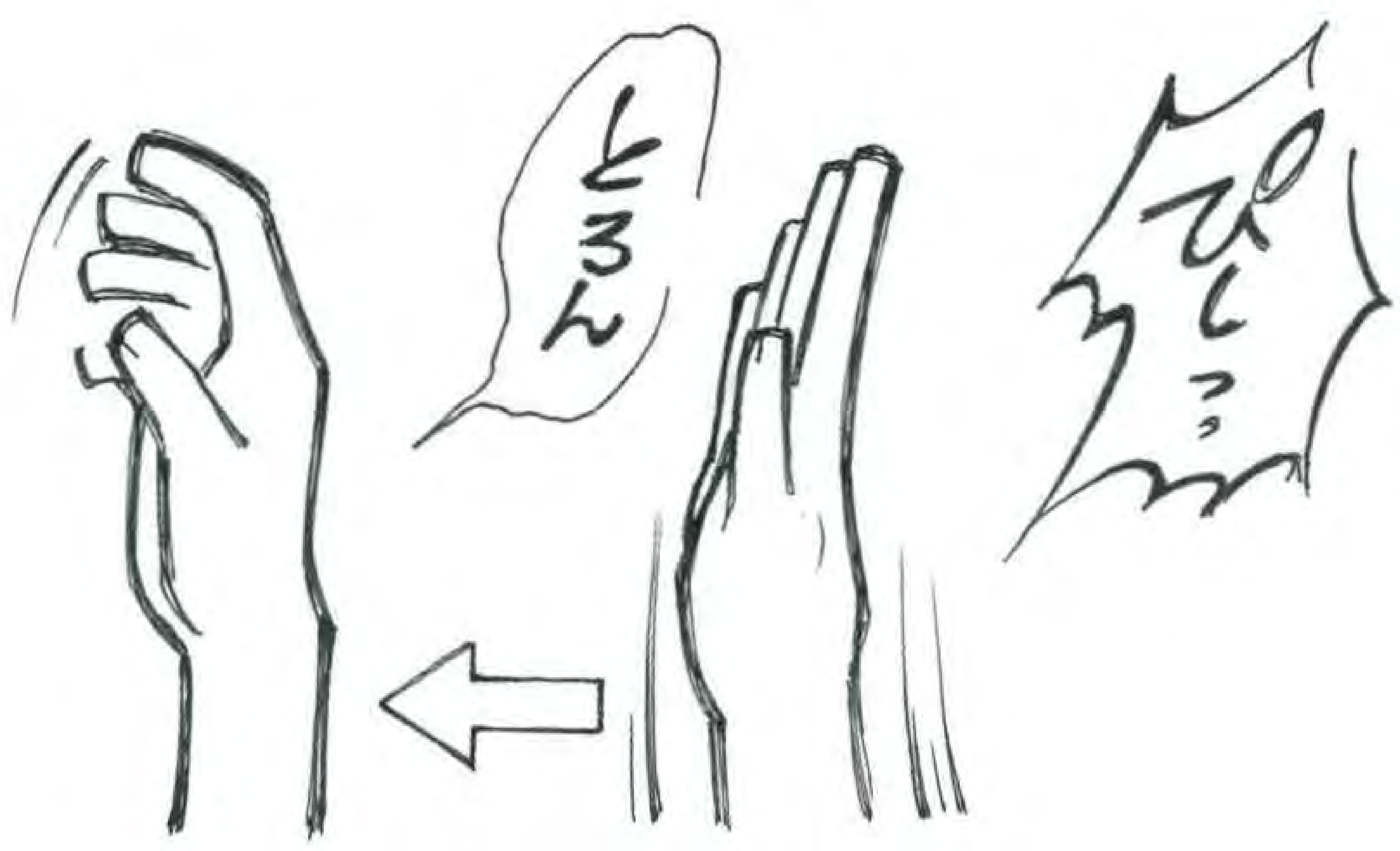


## コラム ● 自然な指の形って？

普段の生活ではすべての指がきれいに揃ってまっすぐに並んでいる…、なんていうことはあまりありません。力を抜いてみると、それぞれの指の間が開いたり、すべての指が内側に曲がっていきます。




力の抜けた手




力の抜けた手

ぴしっとすべてきれいに揃う手のひらを描く場合があるとするならば…。

壁にはりつく

床につく

フラッシュをたかれたときとか…!?

それ以外のときは、自然に曲がっているリラックスした手でいることがほとんど。自然な姿の指は無防備に曲がっているのです。

chapter

4

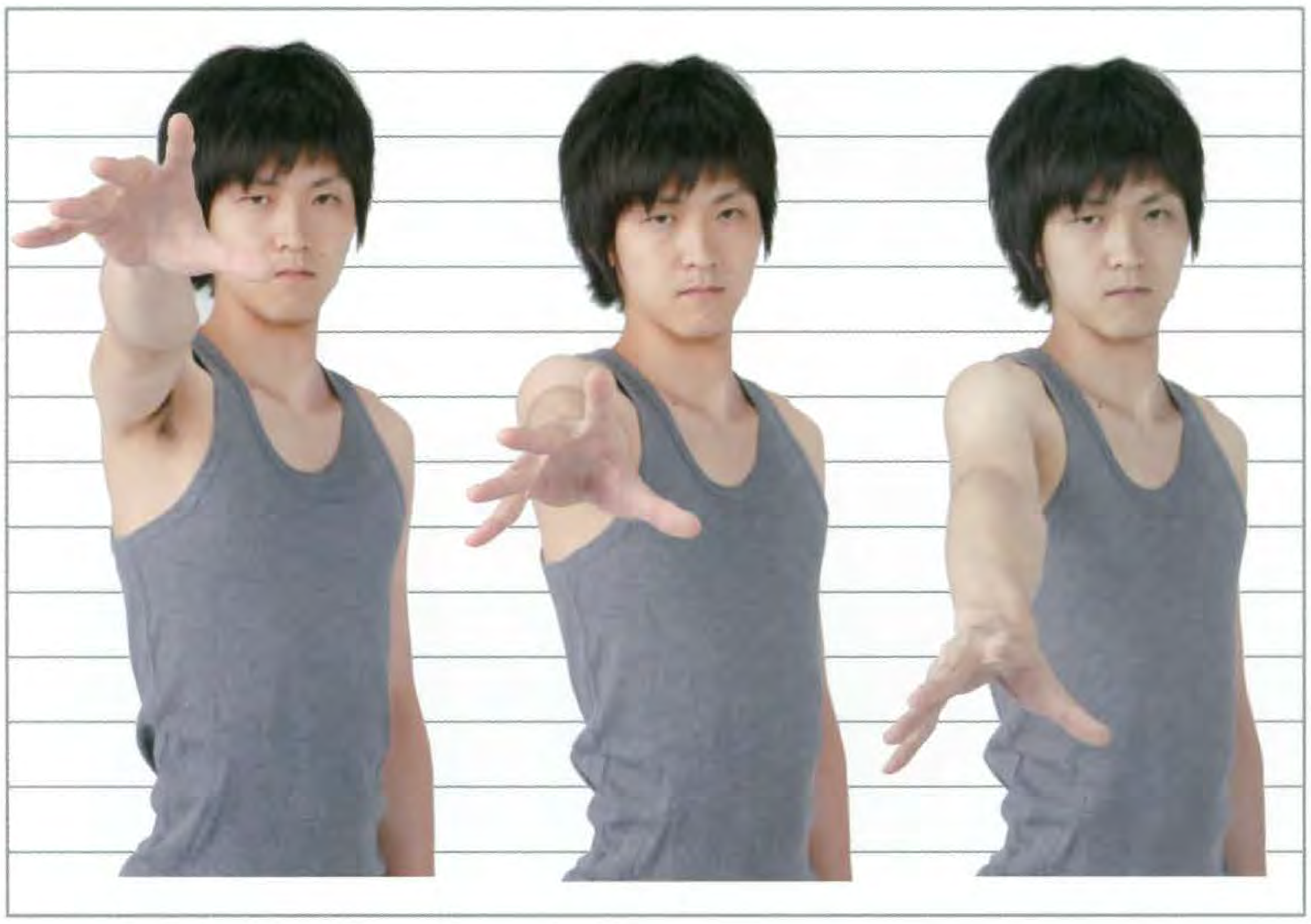
# 様々な手を描こう

メガネを外したりピストルを構えたり、さらに楽しそうなシーンを描いてみよう！

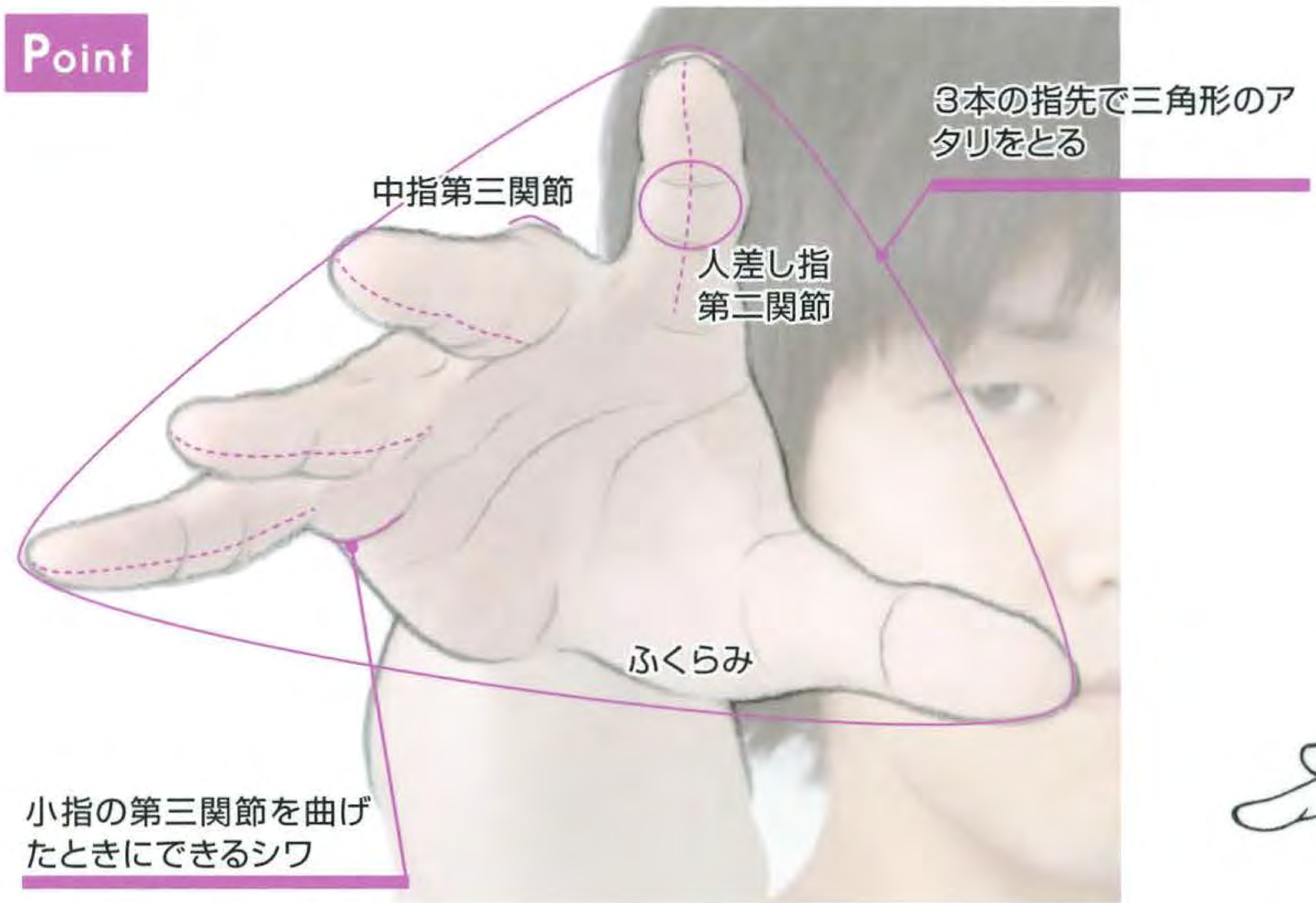
# 伸ばした手 ─手のひらが上

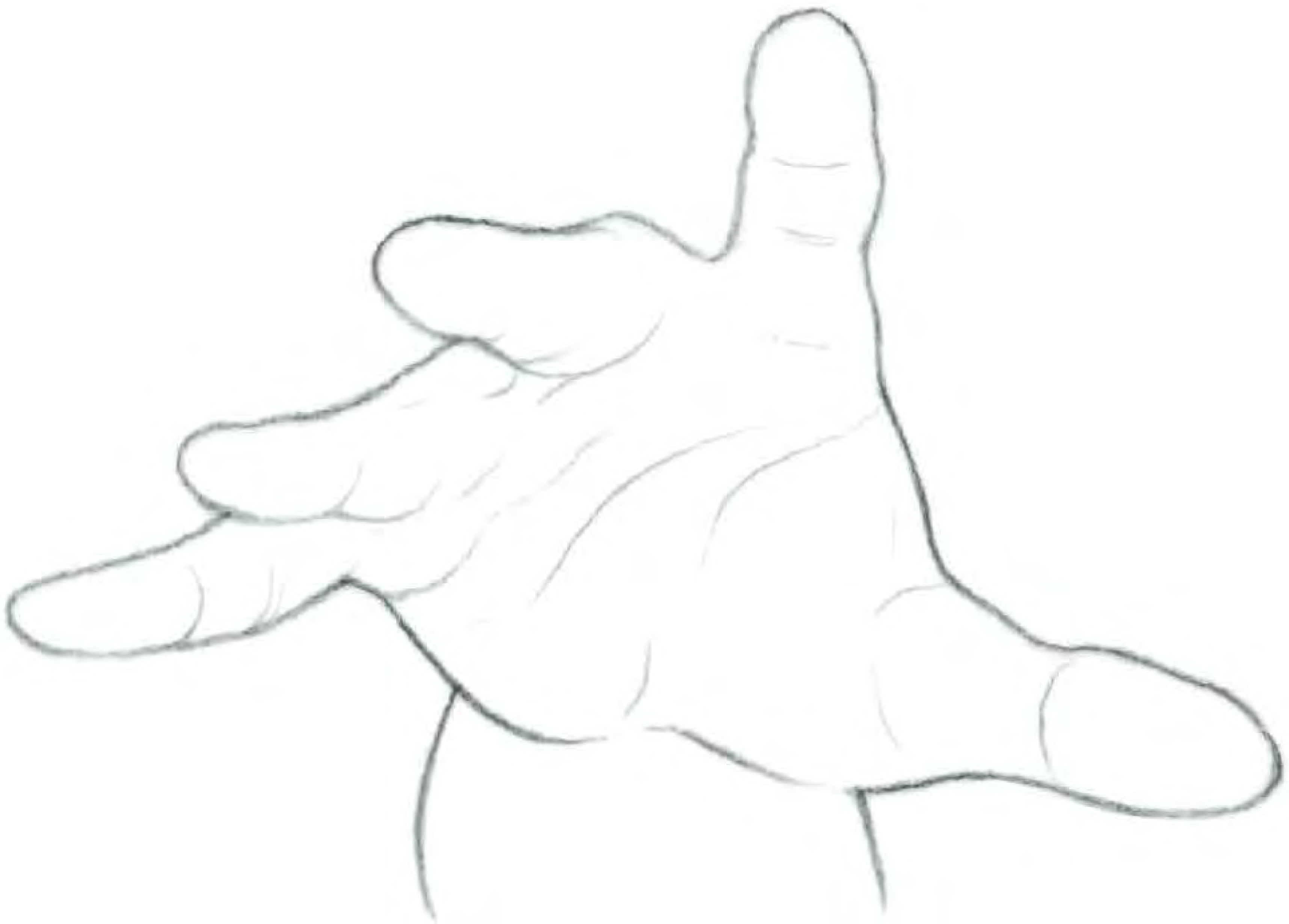
Point

# 伸ばした手 ―手の甲が上



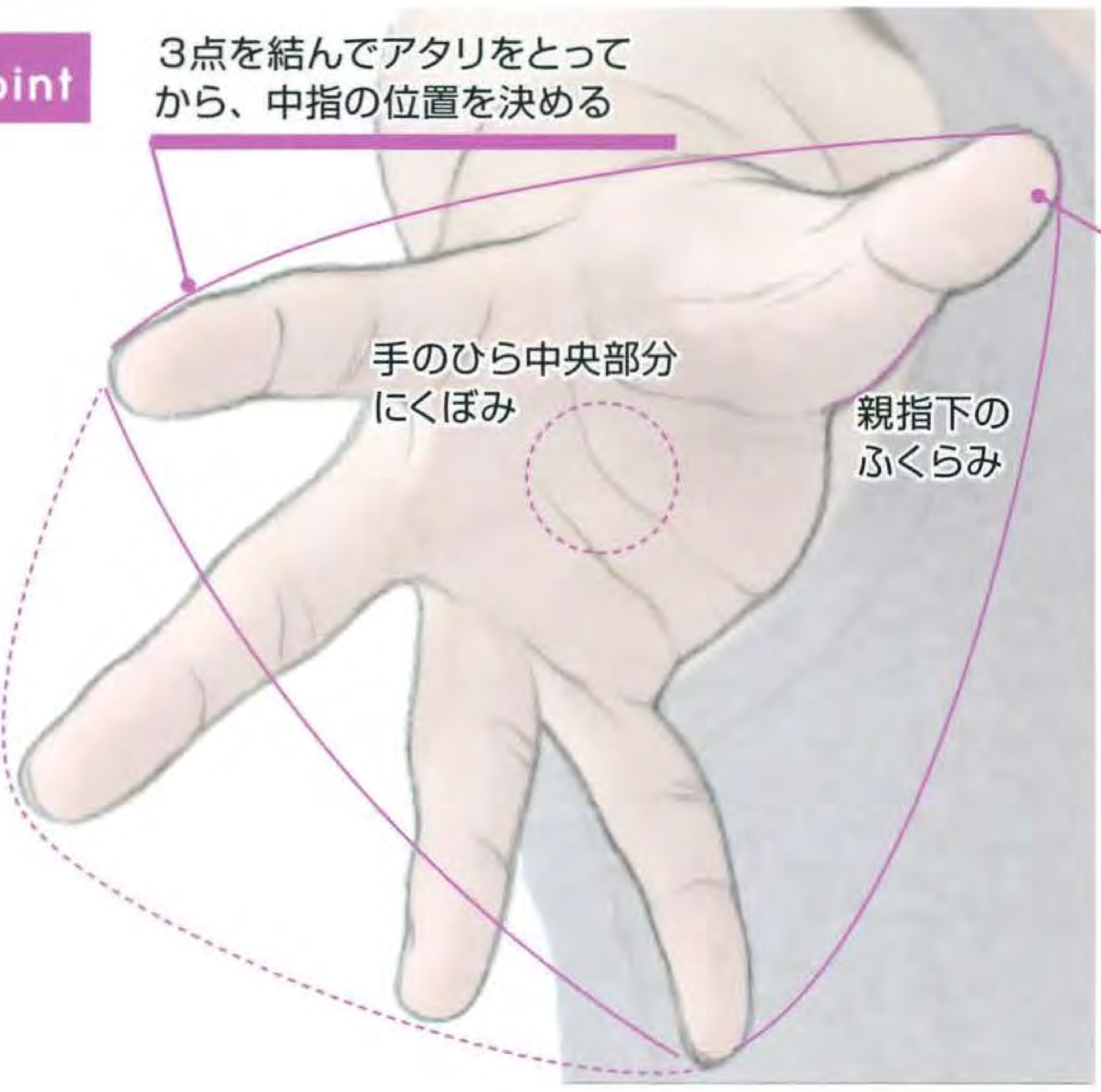
**Point**



# 伸ばした手 ―親指が上

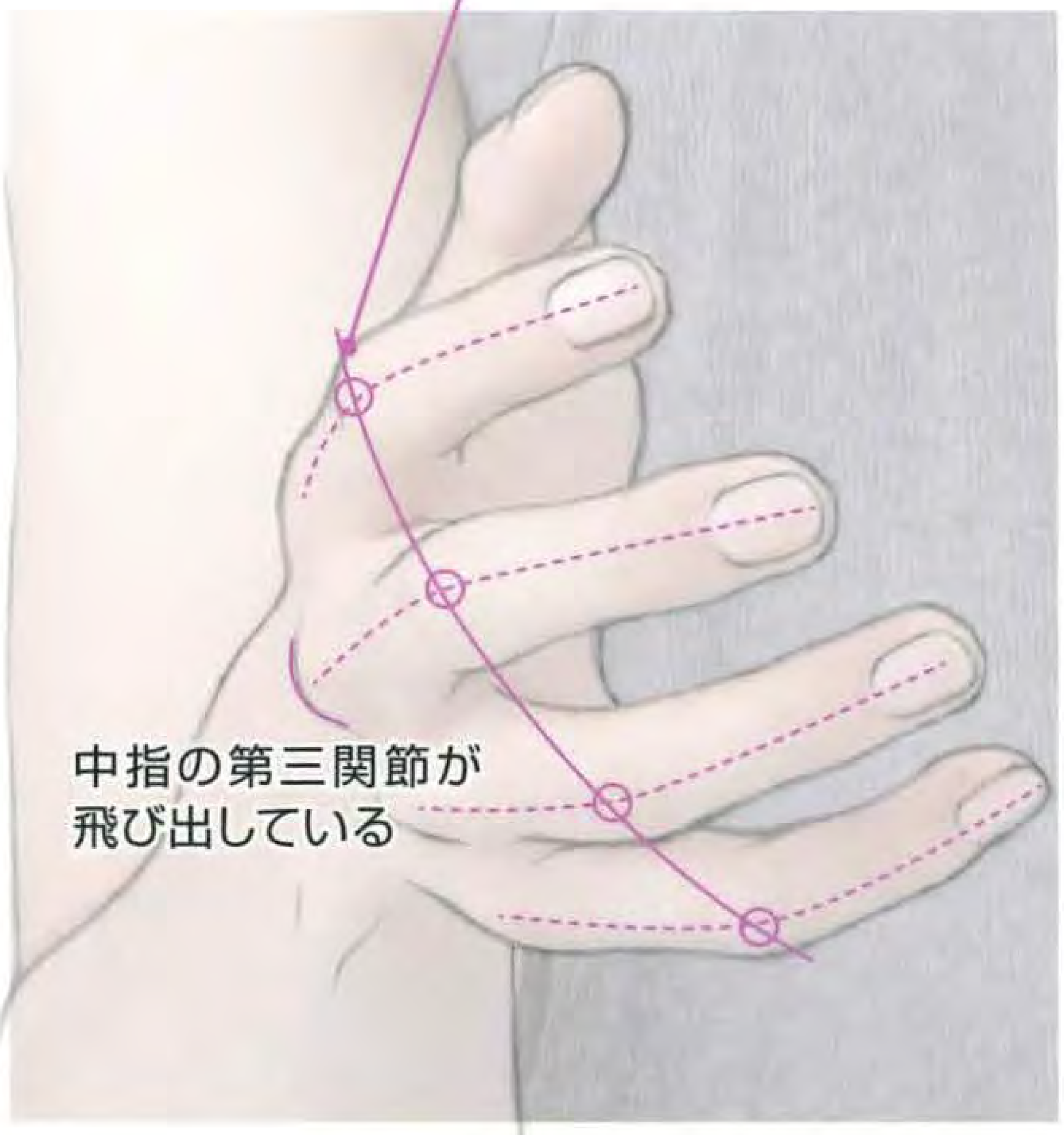
Point



# 4 包む手

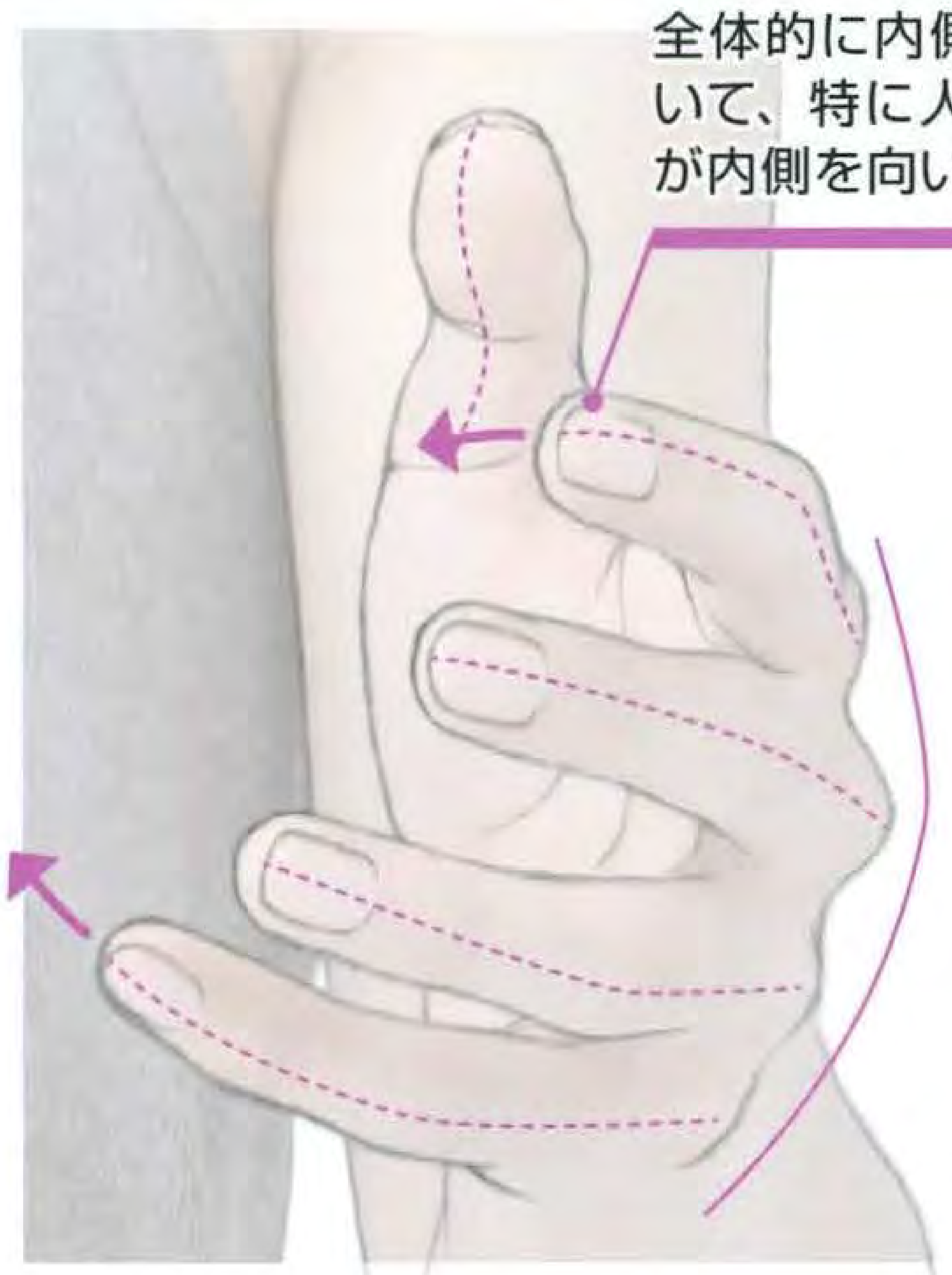
**Point**

第二関節の並び方とカーブに注目



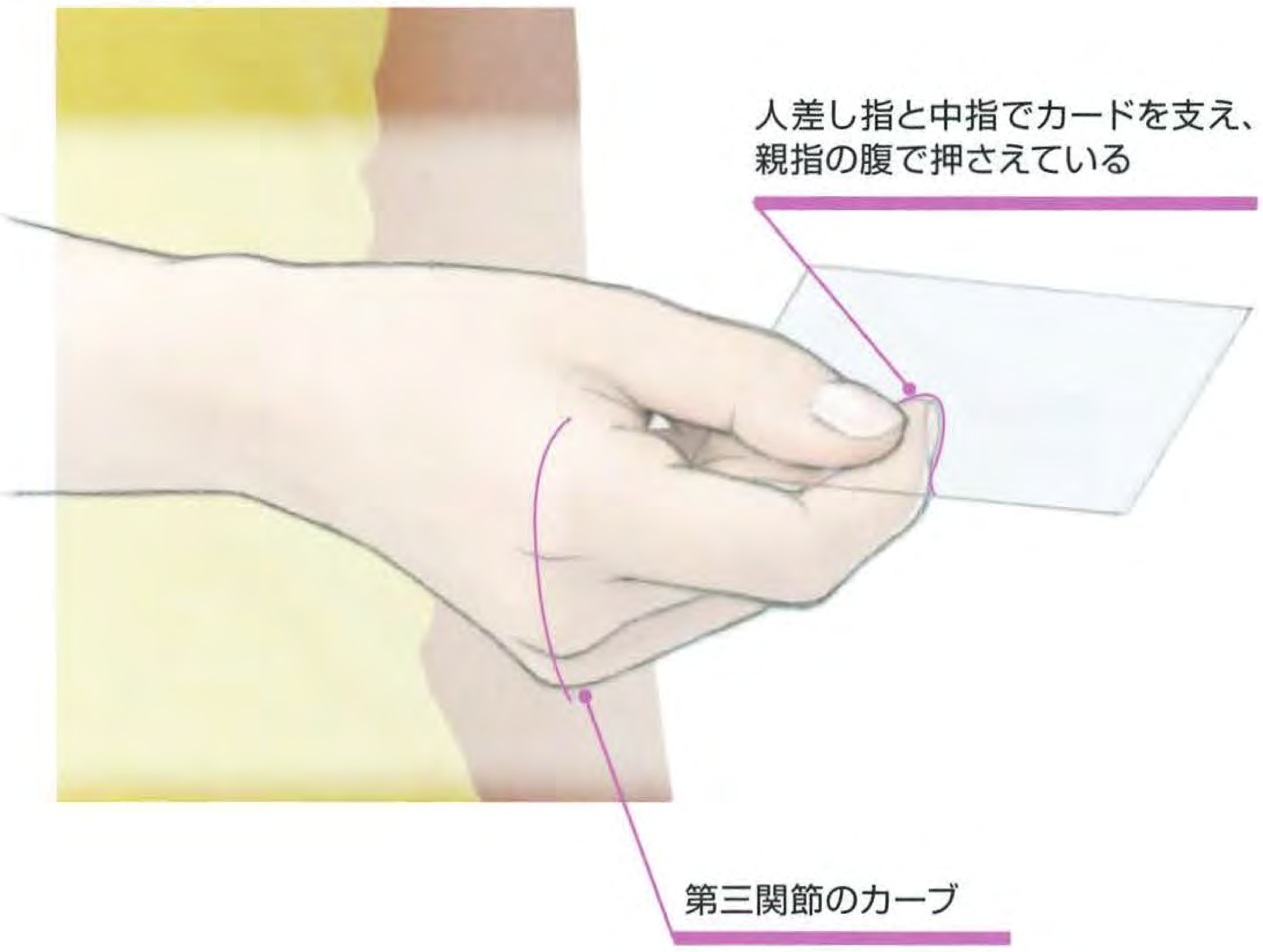
中指の第三関節が飛び出している

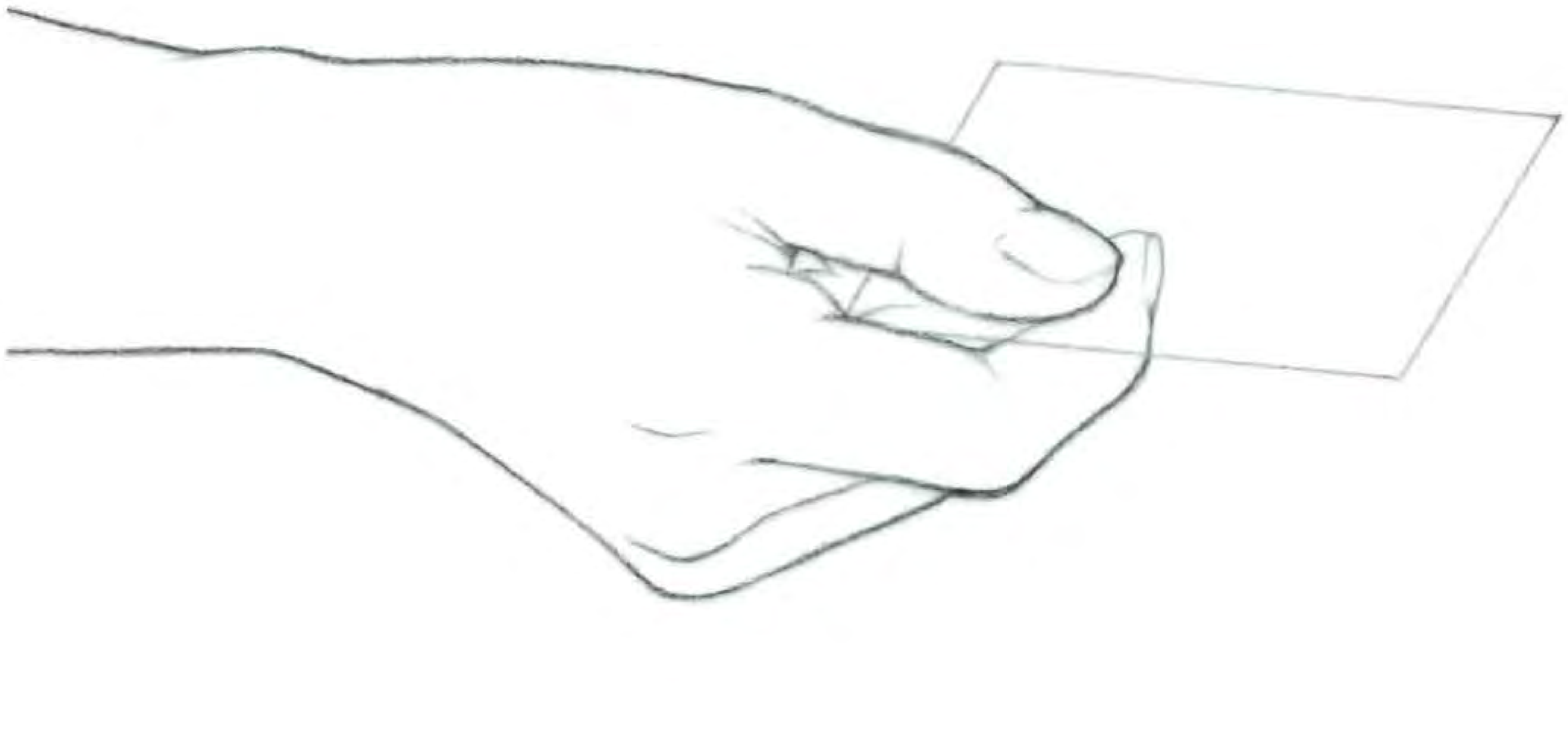
全体的に内側に回り込んでいて、特に人差し指と小指が内側を向いている



# 5 カードを差し出す

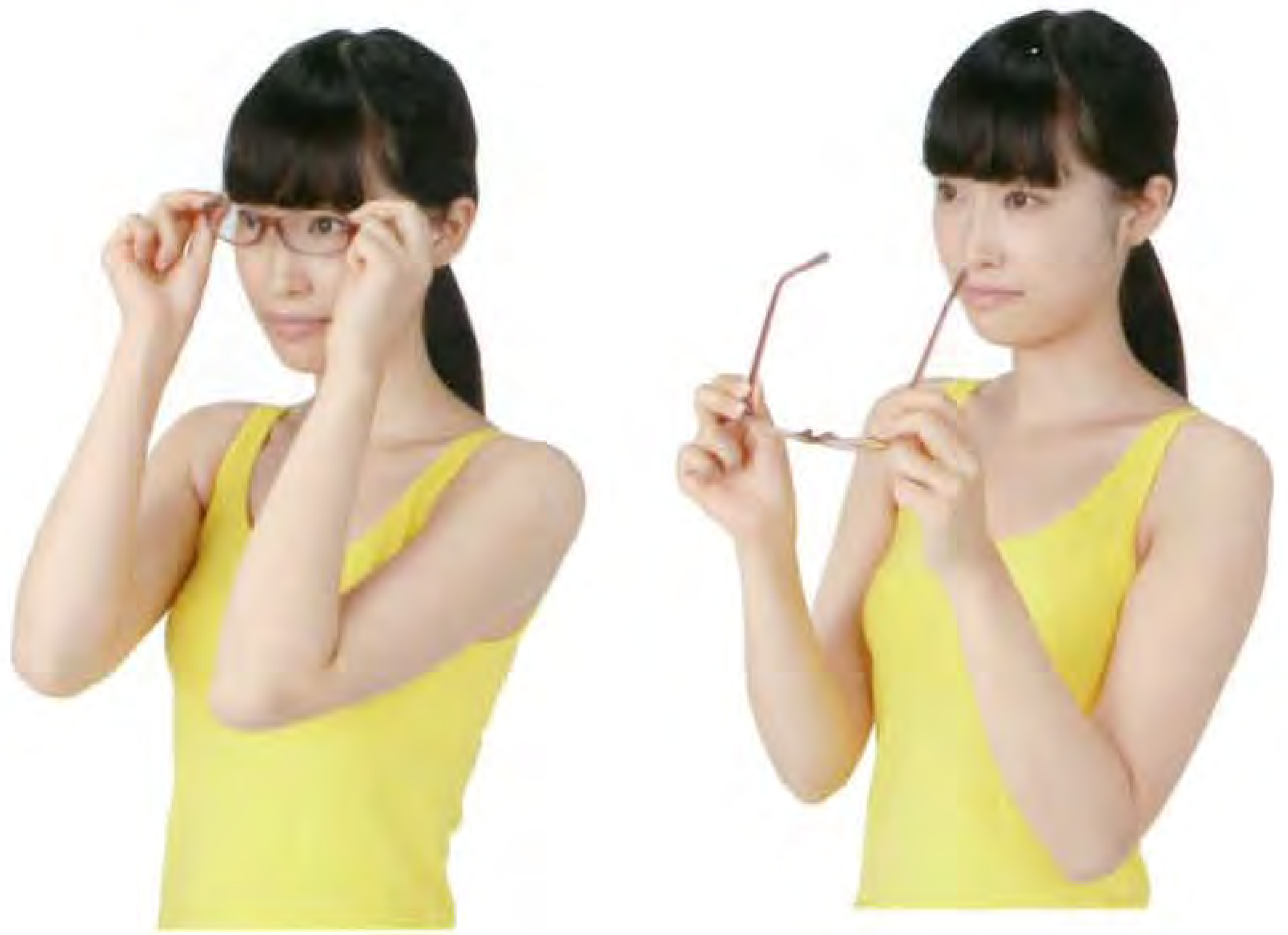
**Point**

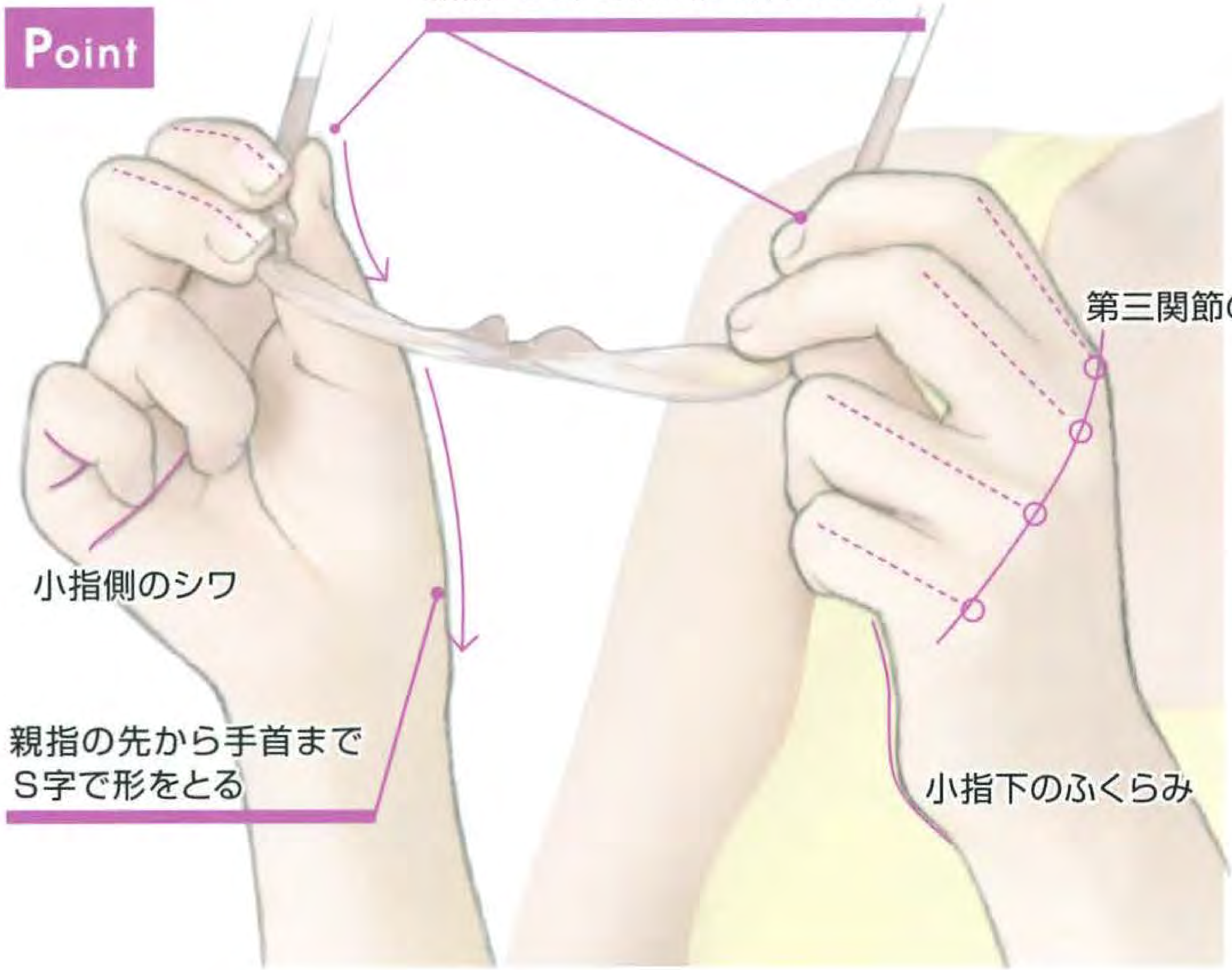




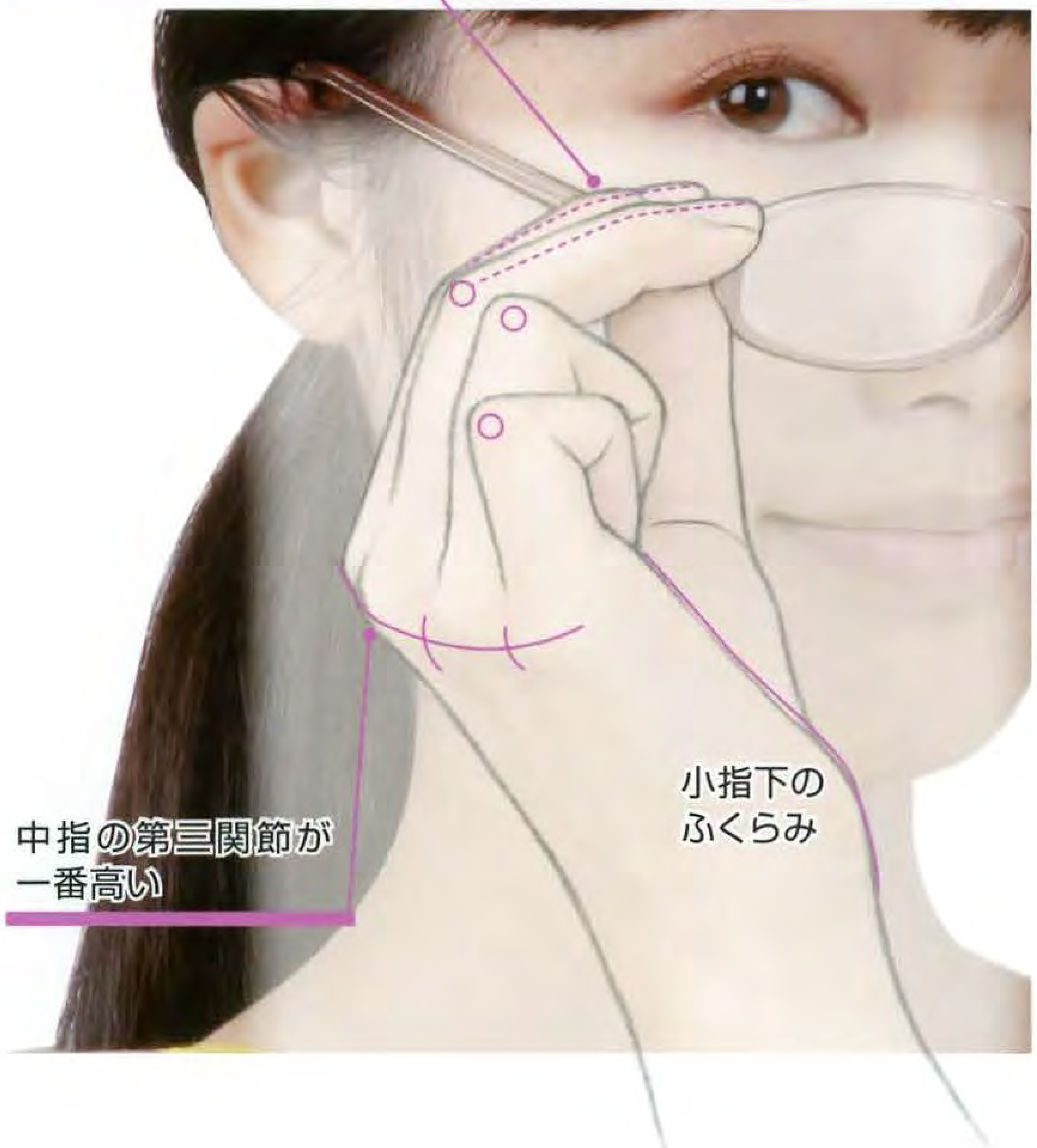
**Point**

# 6 メガネを外す




Point
親指と2本の指でつまんでいる
第三関節のライン
小指側のシワ
親指の先から手首まで
S字で形をとる
小指下のふくらみ

Point

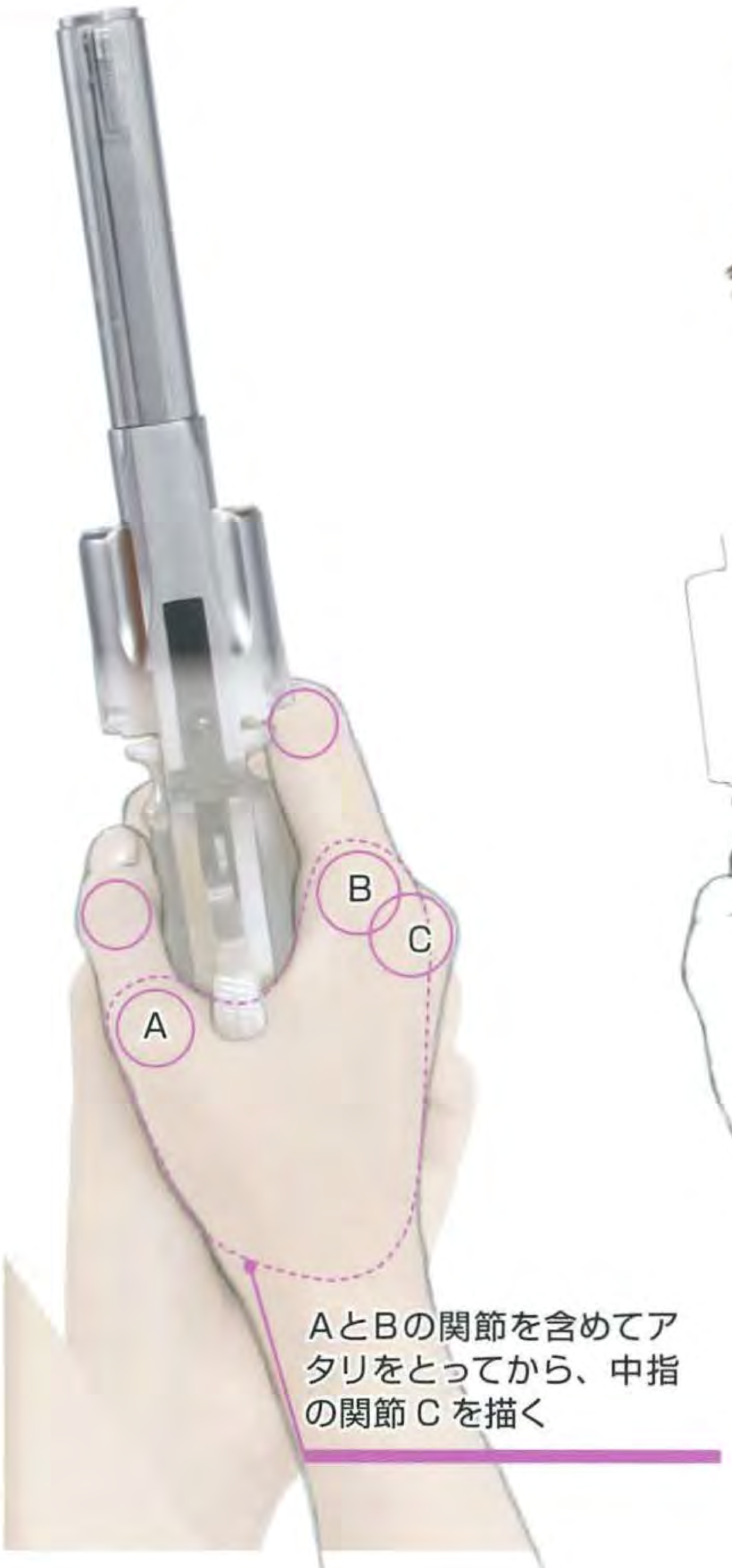


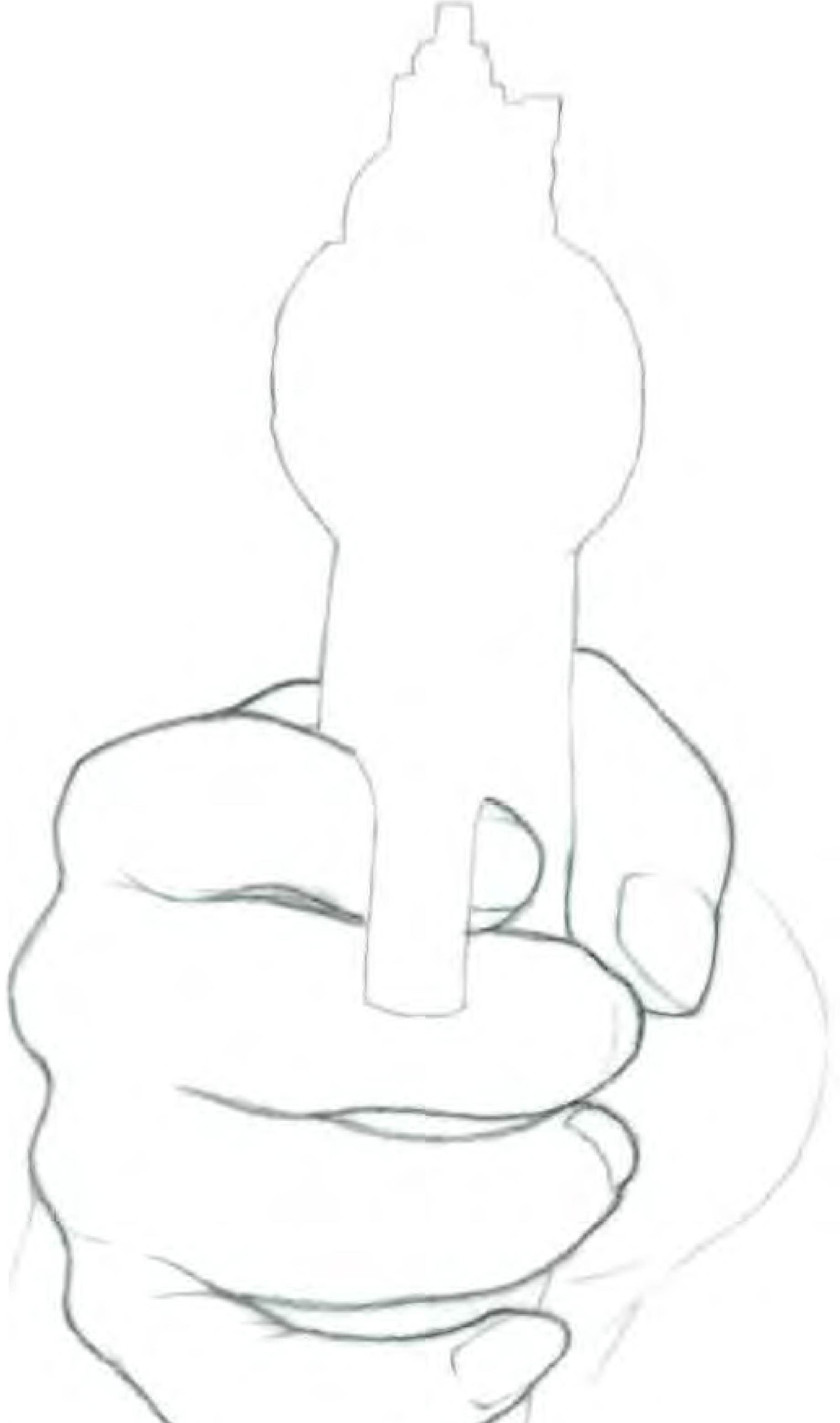
# ピストルを構える

Point

Point

Point

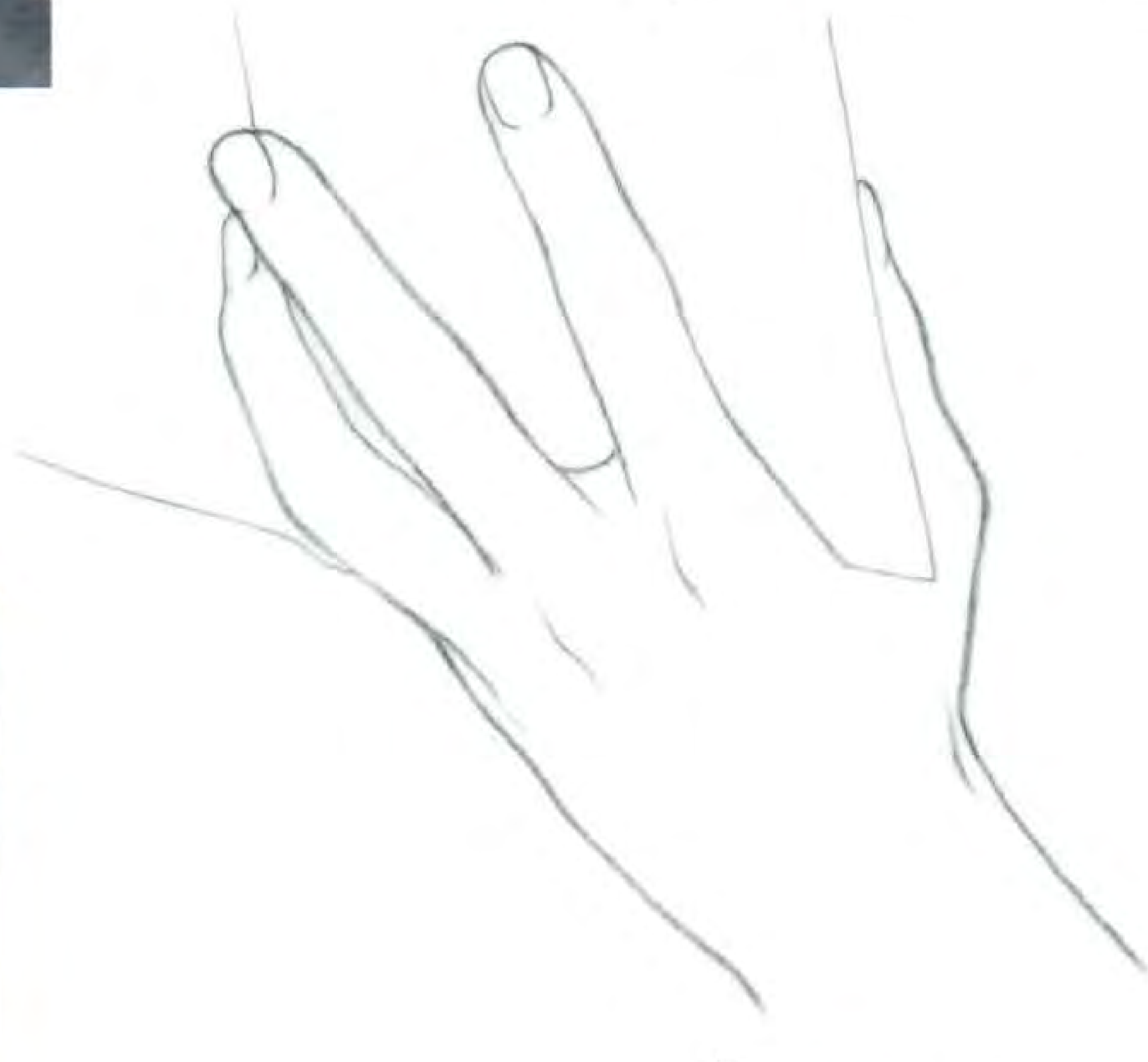




手のポーズの
バリエーション
2

# 本を読む

**Point**

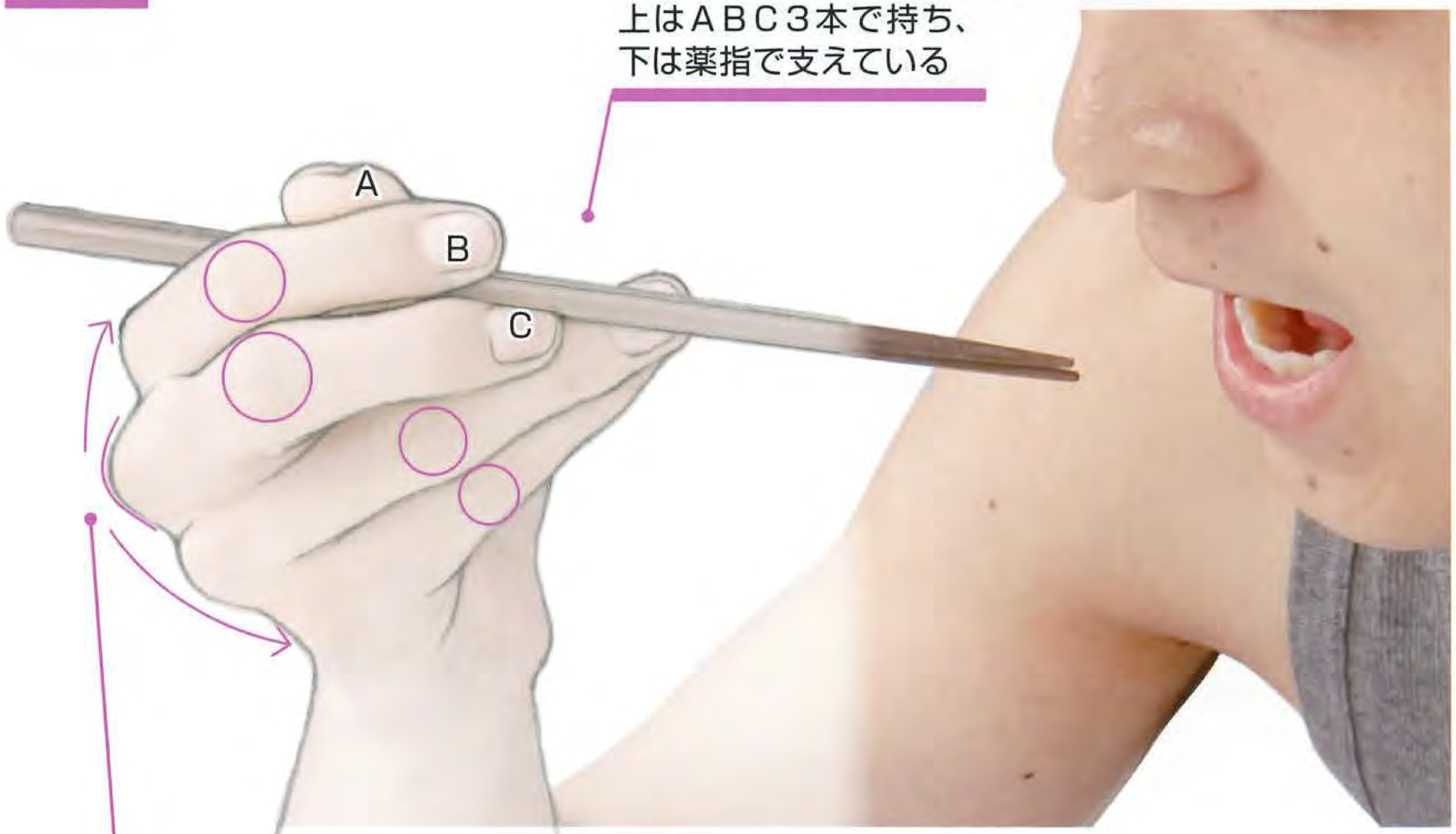


**Point**

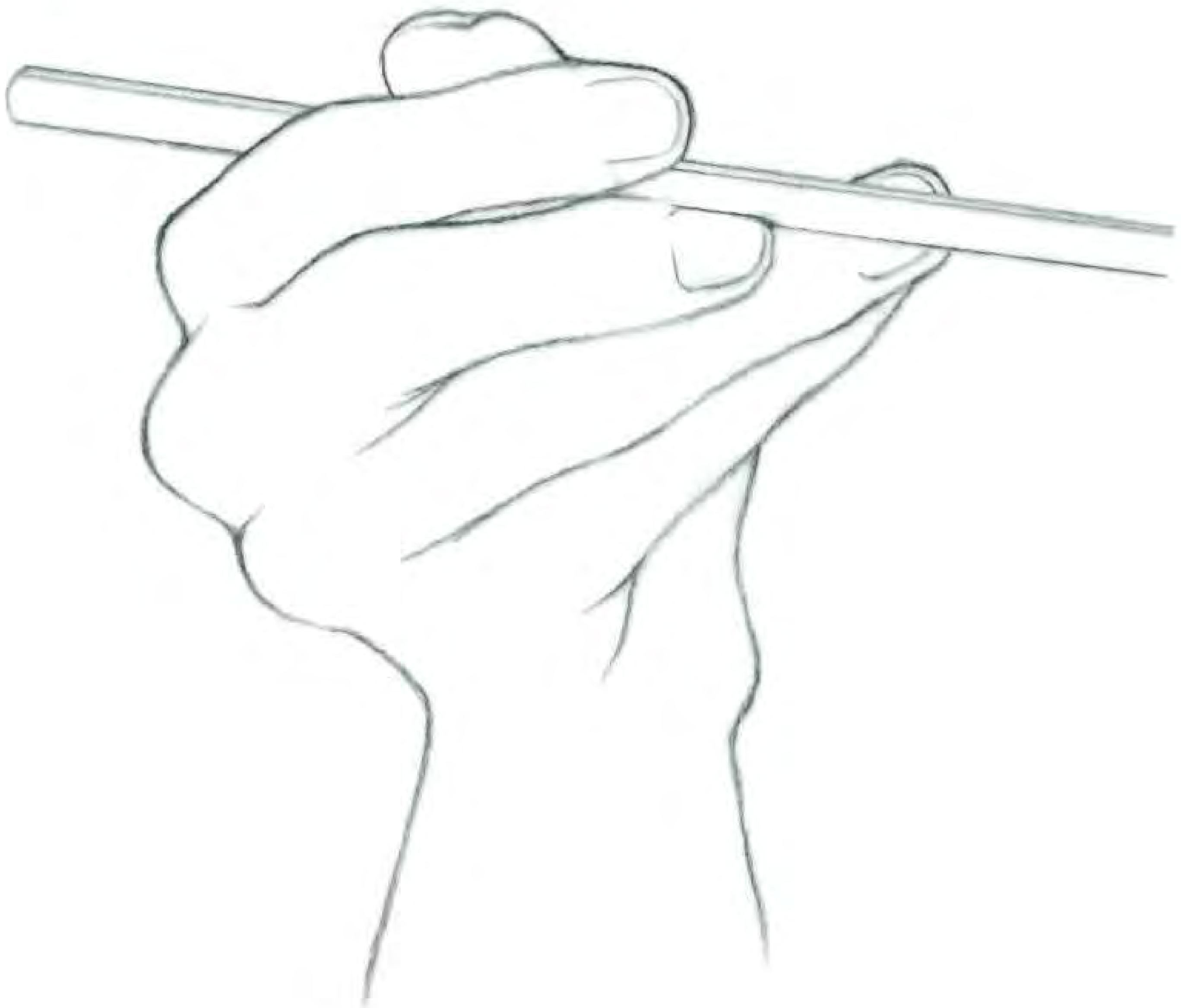
# 箸で食べる

**Point**

上はＡＢＣ３本で持ち、
下は薬指で支えている

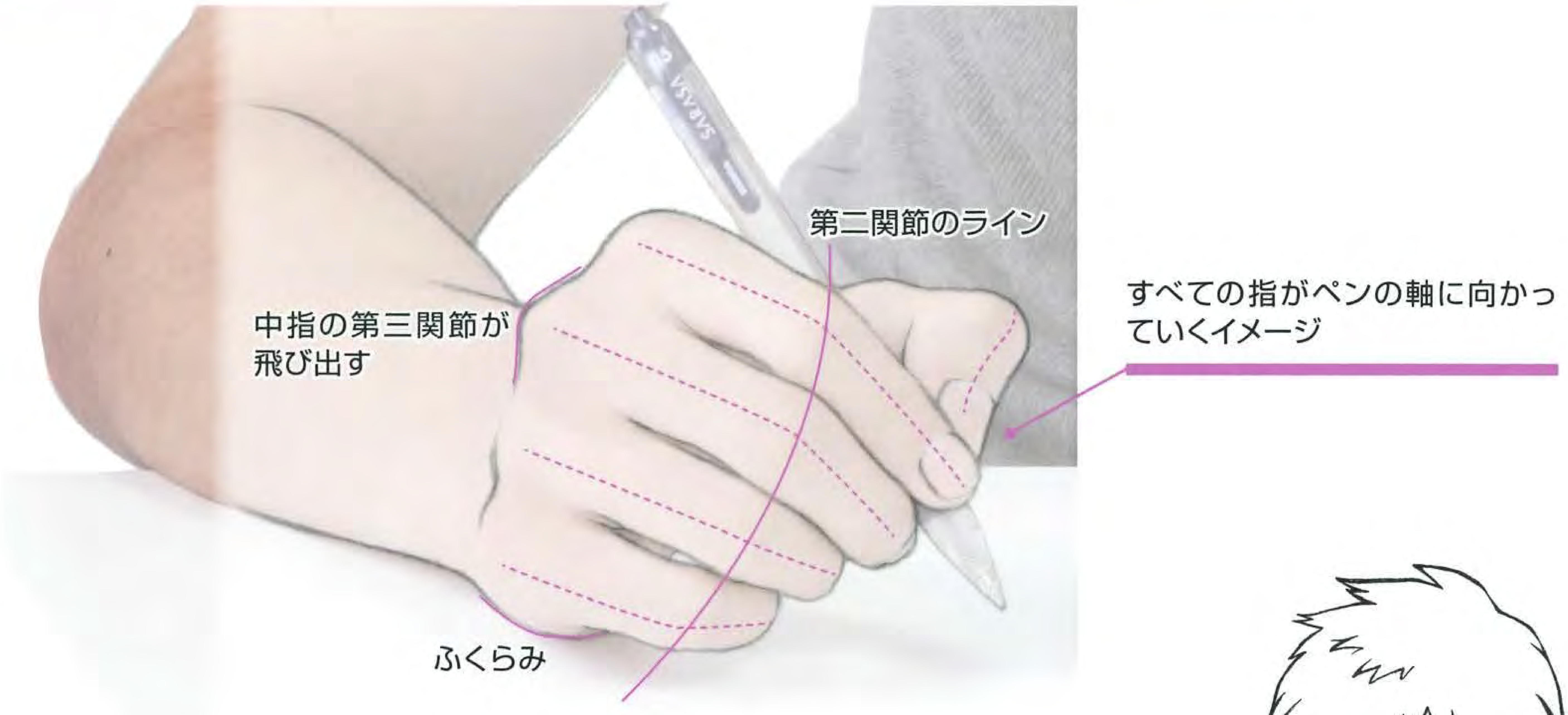



中指の節から内側に
すぼまって見える



# ペンを持つ

**Point**

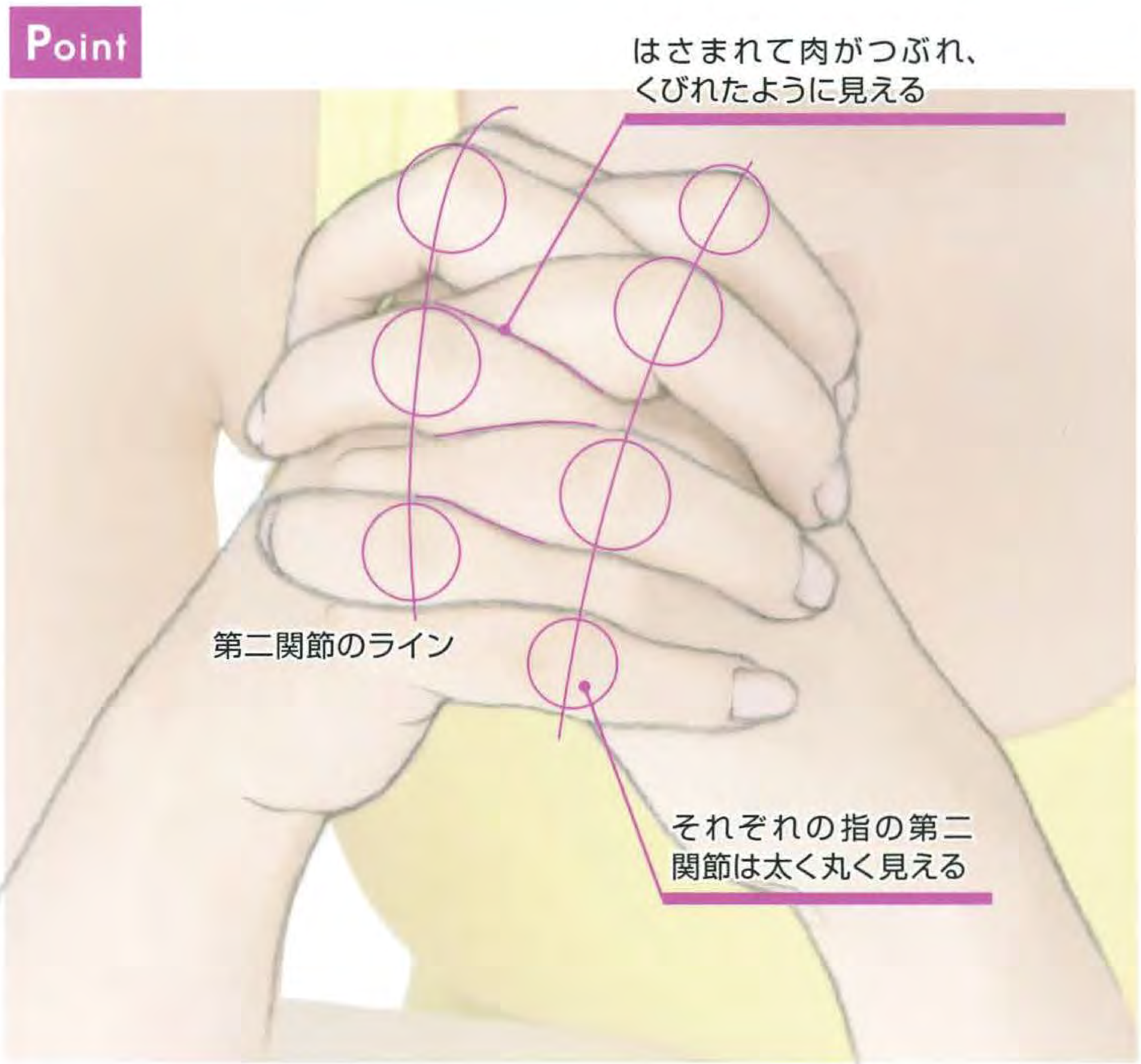


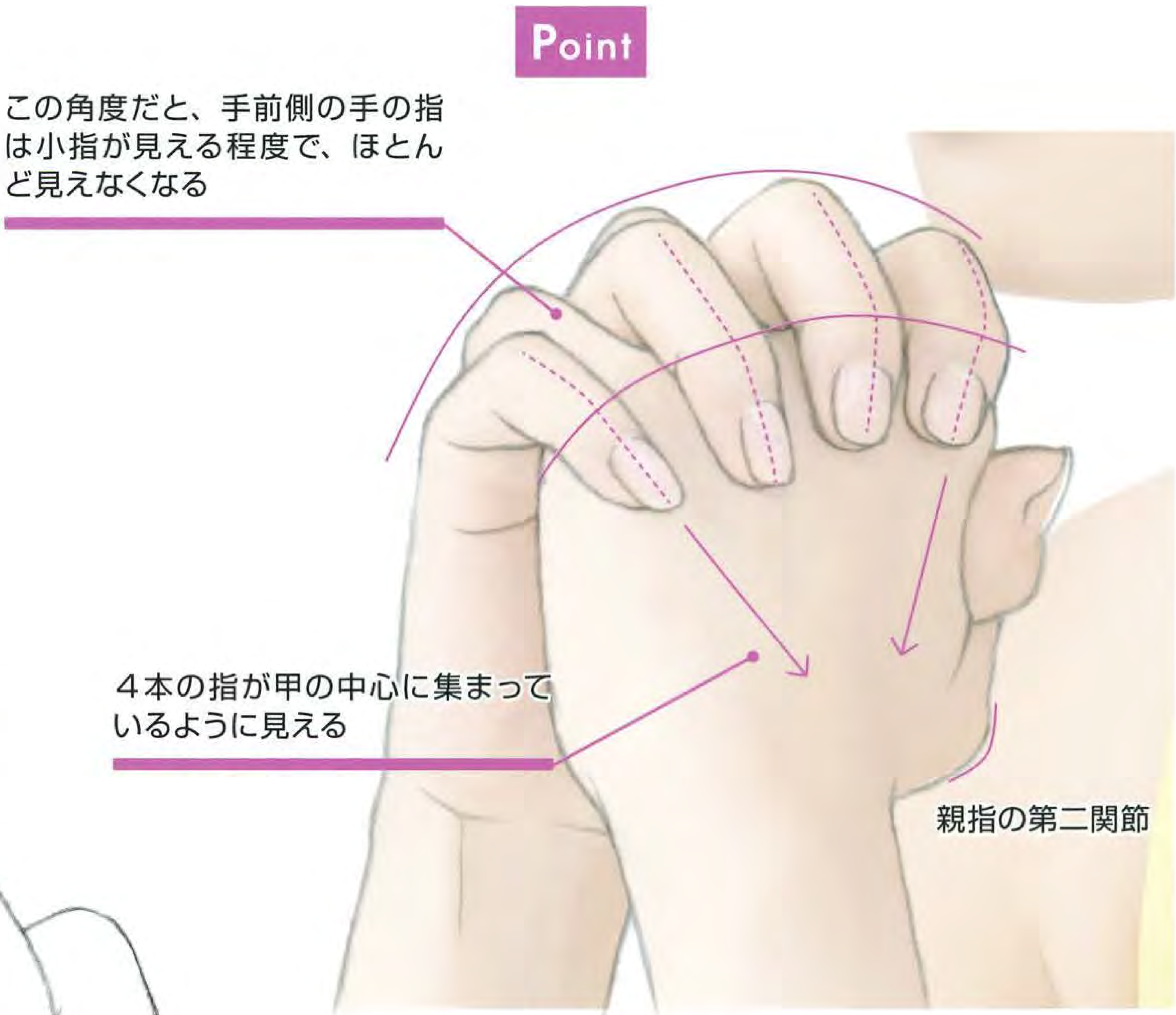
Point

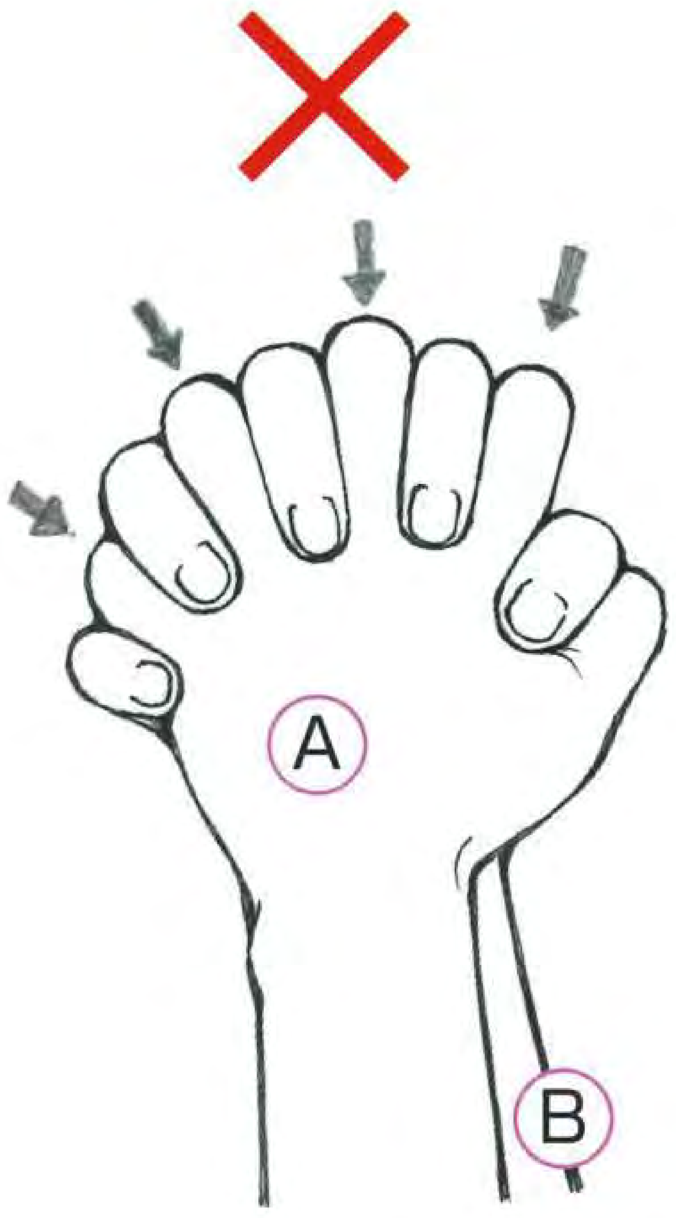
chapter 4 様々な手を描こう

# 祈る

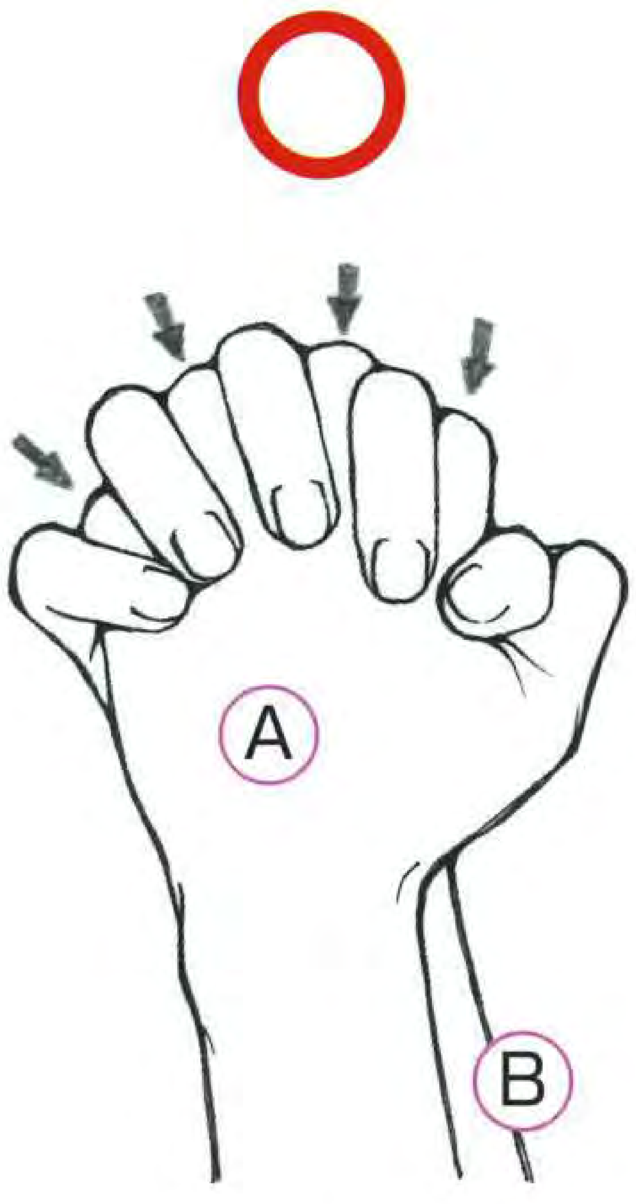
Point



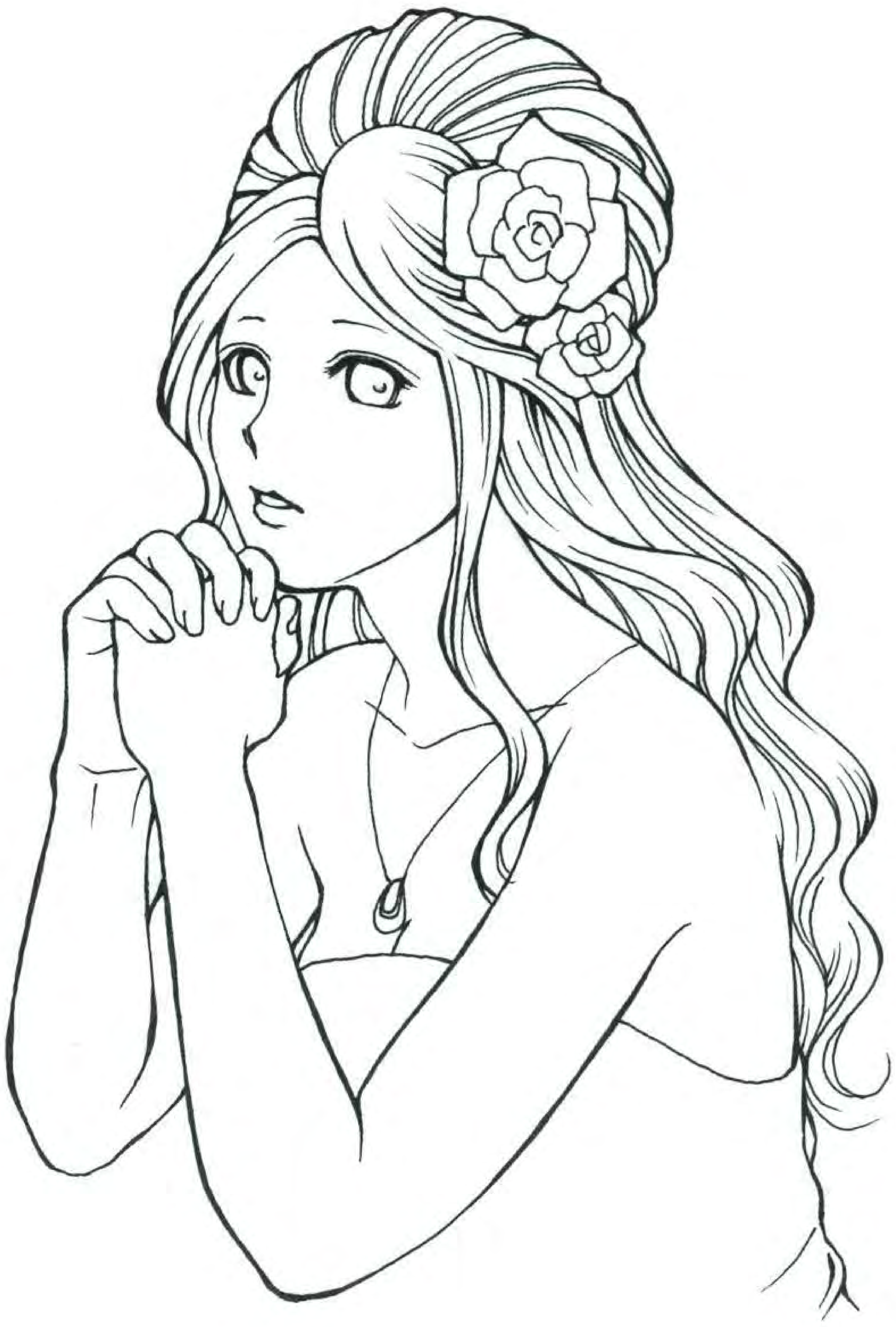





イメージで描いてしまった絵。Bのすべての指を描こうとしない。

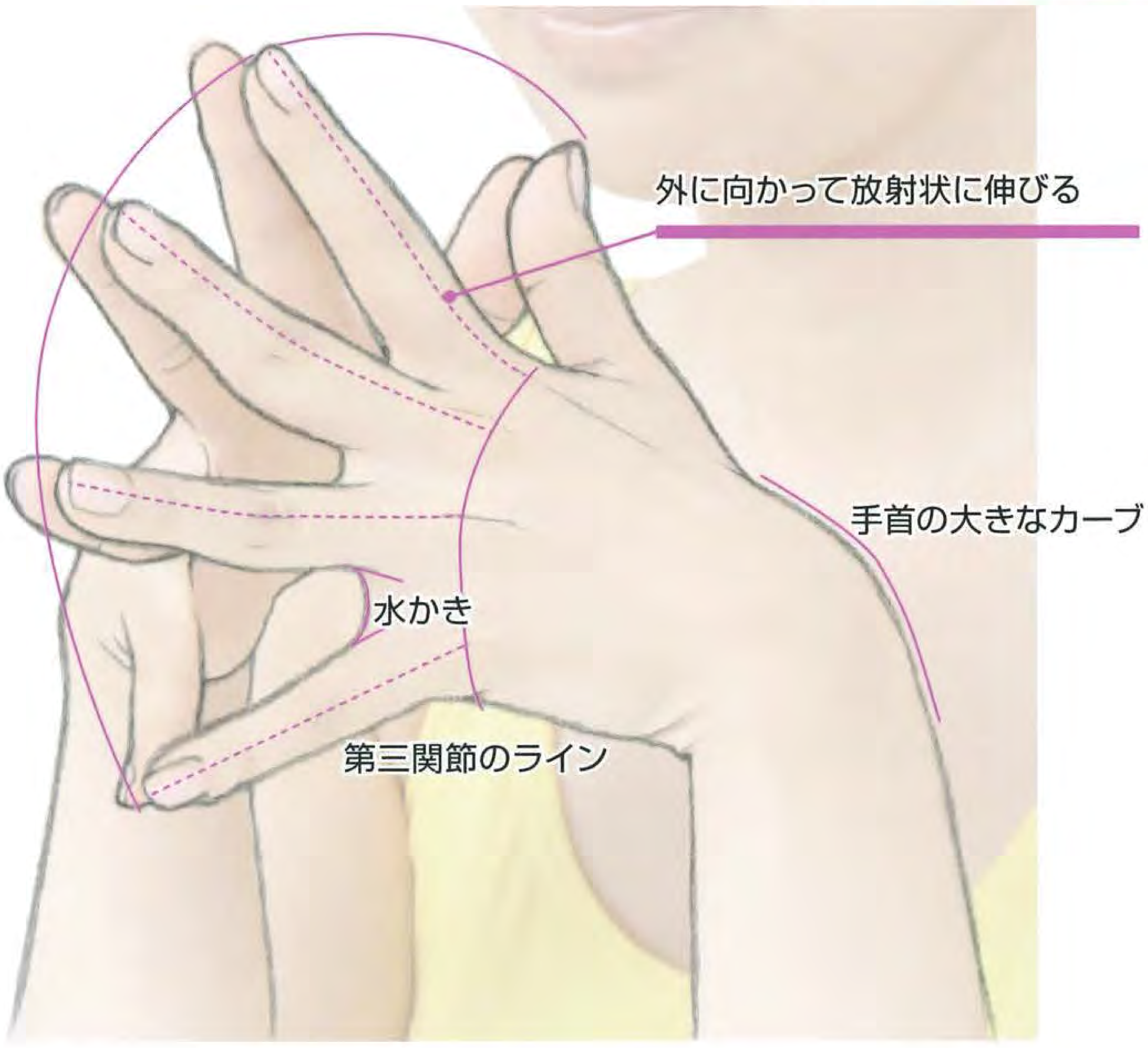


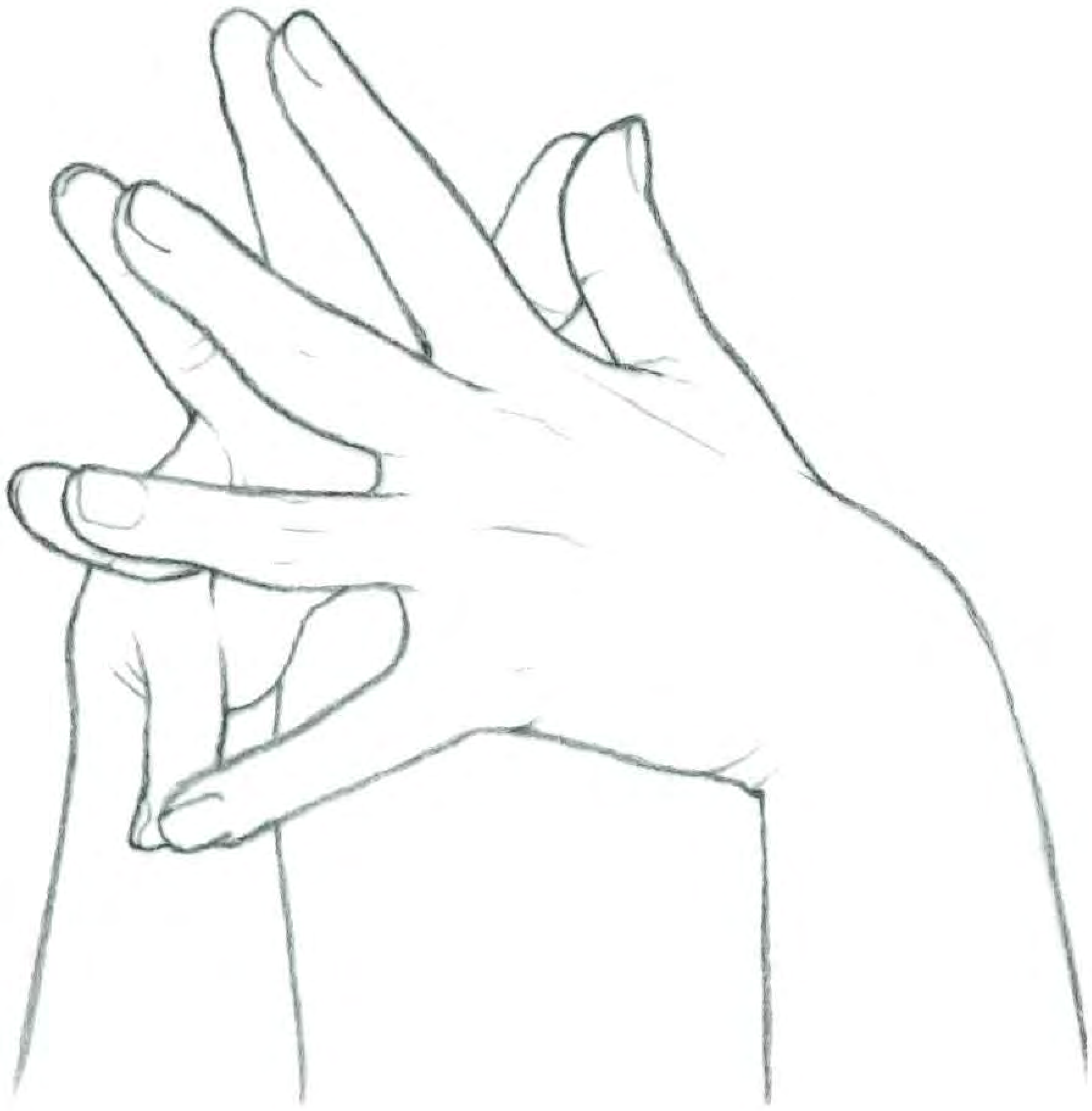

Aの第二関節は少し見えるくらいにする。Bの指の方向にも注目。



# 指を合わせる

Point



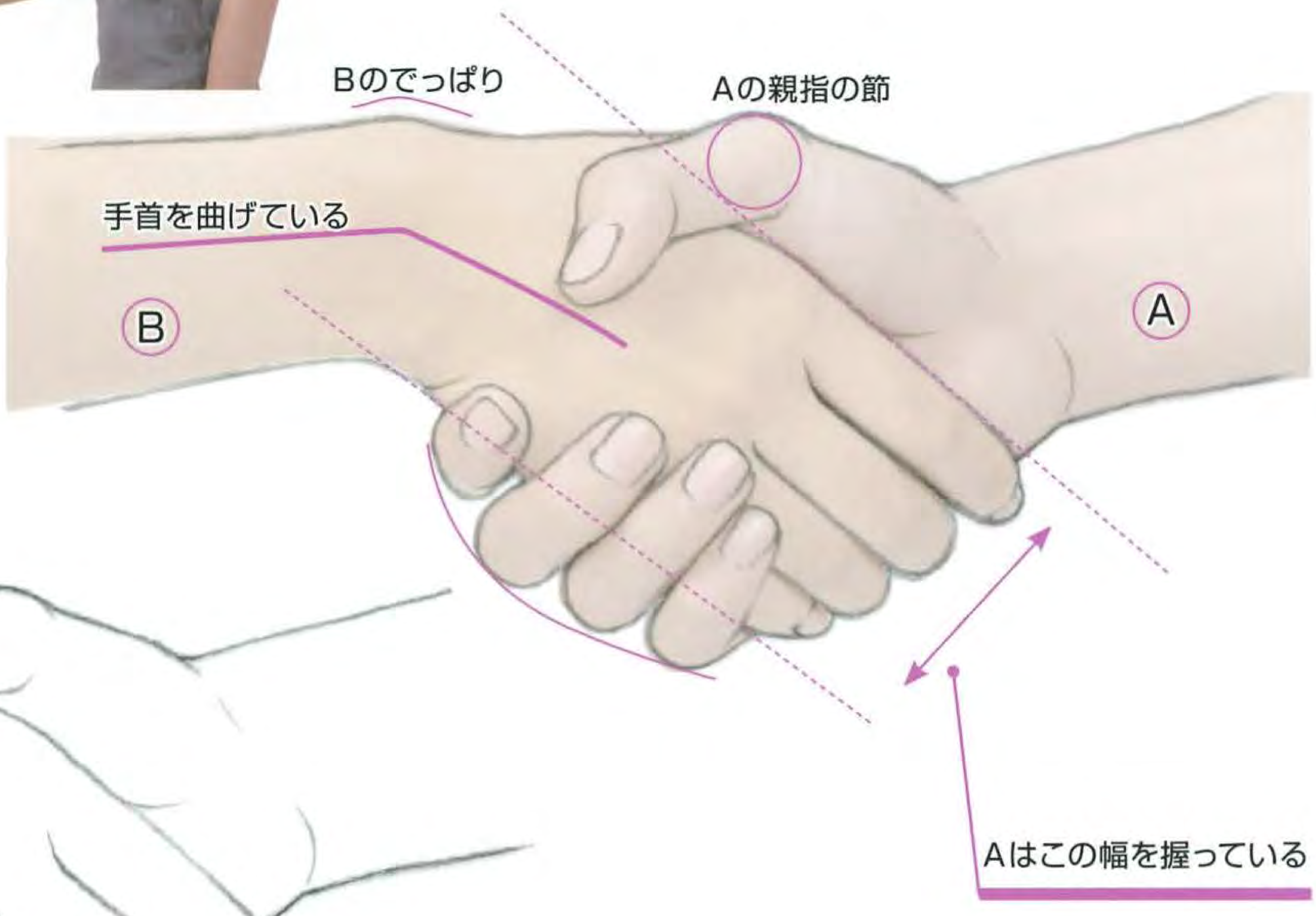
ふたつの手 3

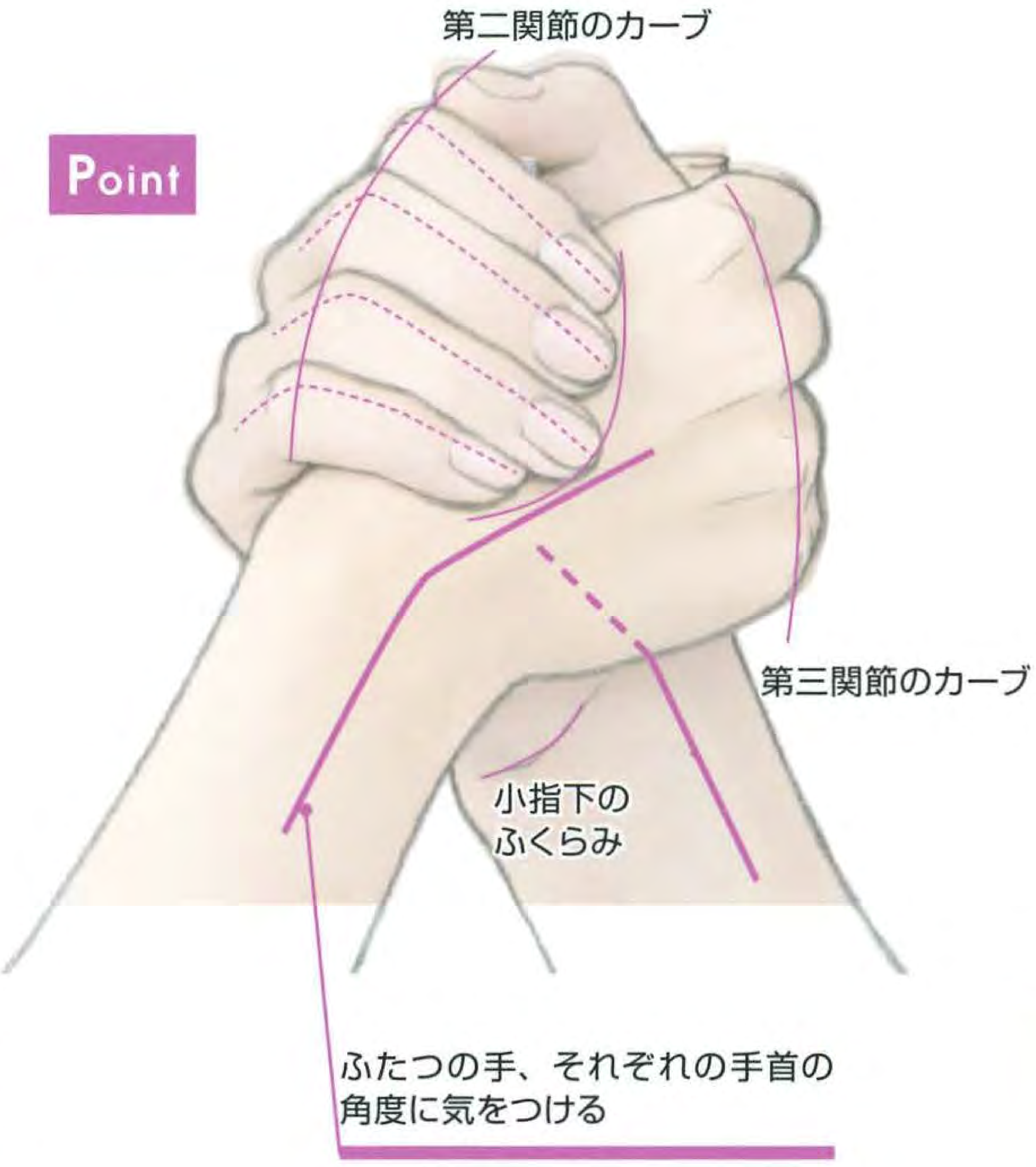
# 腕を組む

Point

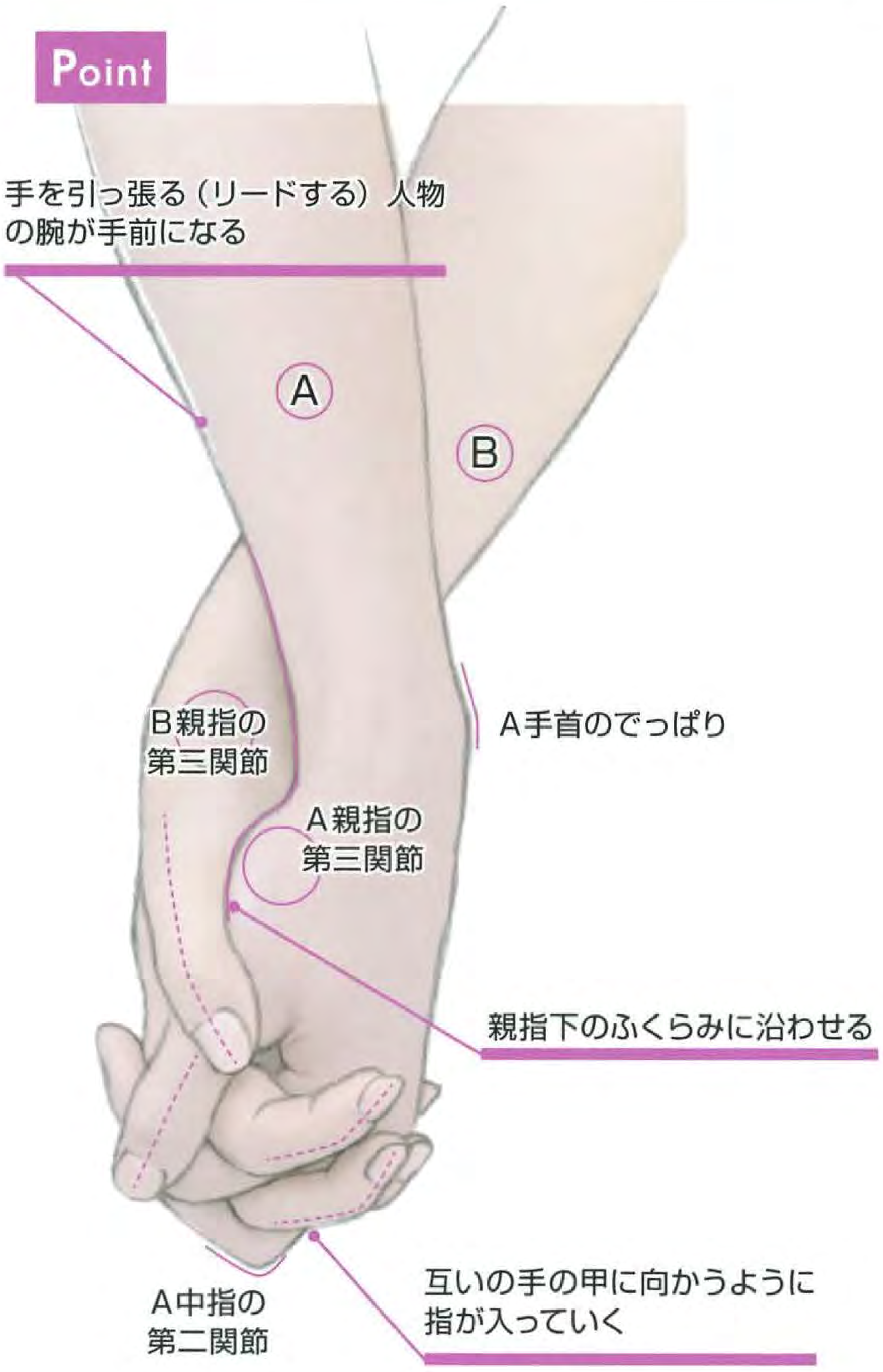
# 握手する

**Point**

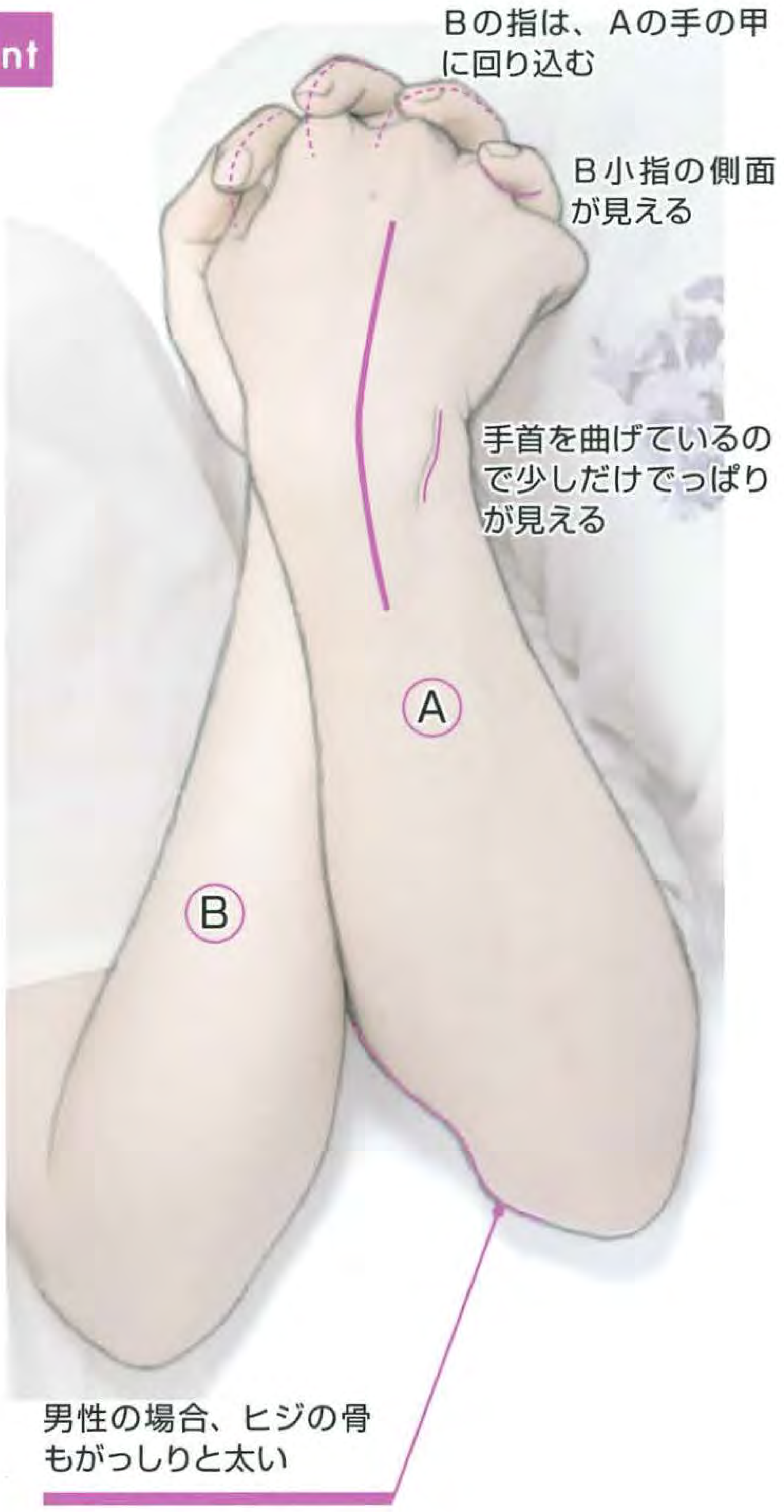


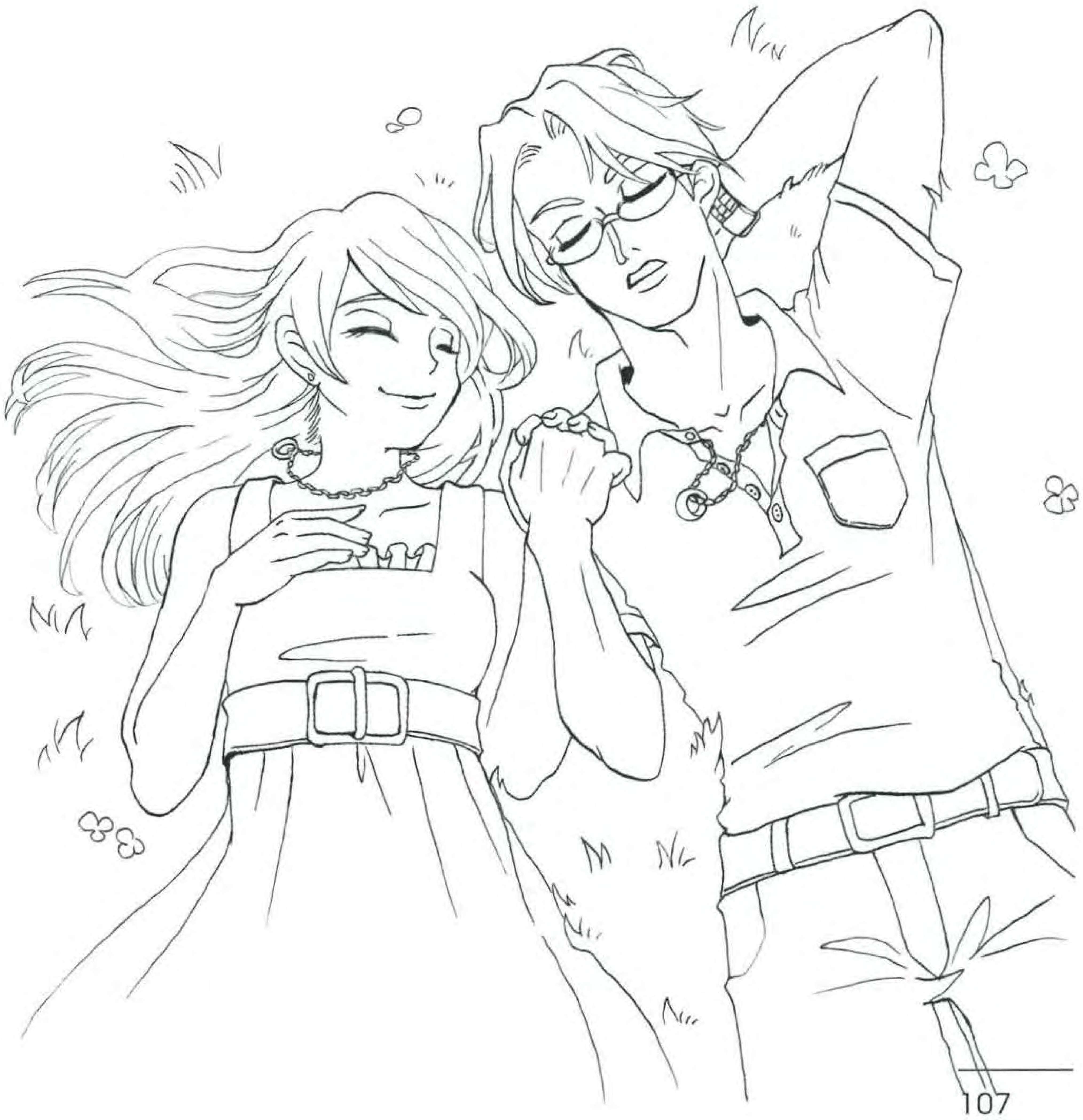

Point
第二関節のカーブ
第三関節のカーブ
小指下の
ふくらみ
ふたつの手、それぞれの手首の
角度に気をつける

# 手をつなぐ


Point
手を引っ張る（リードする）人物の腕が手前になる
A
B
B親指の第三関節
A手首のでっぱり
A親指の第三関節
親指下のふくらみに沿わせる
互いの手の甲に向かうように指が入っていく
A中指の第二関節

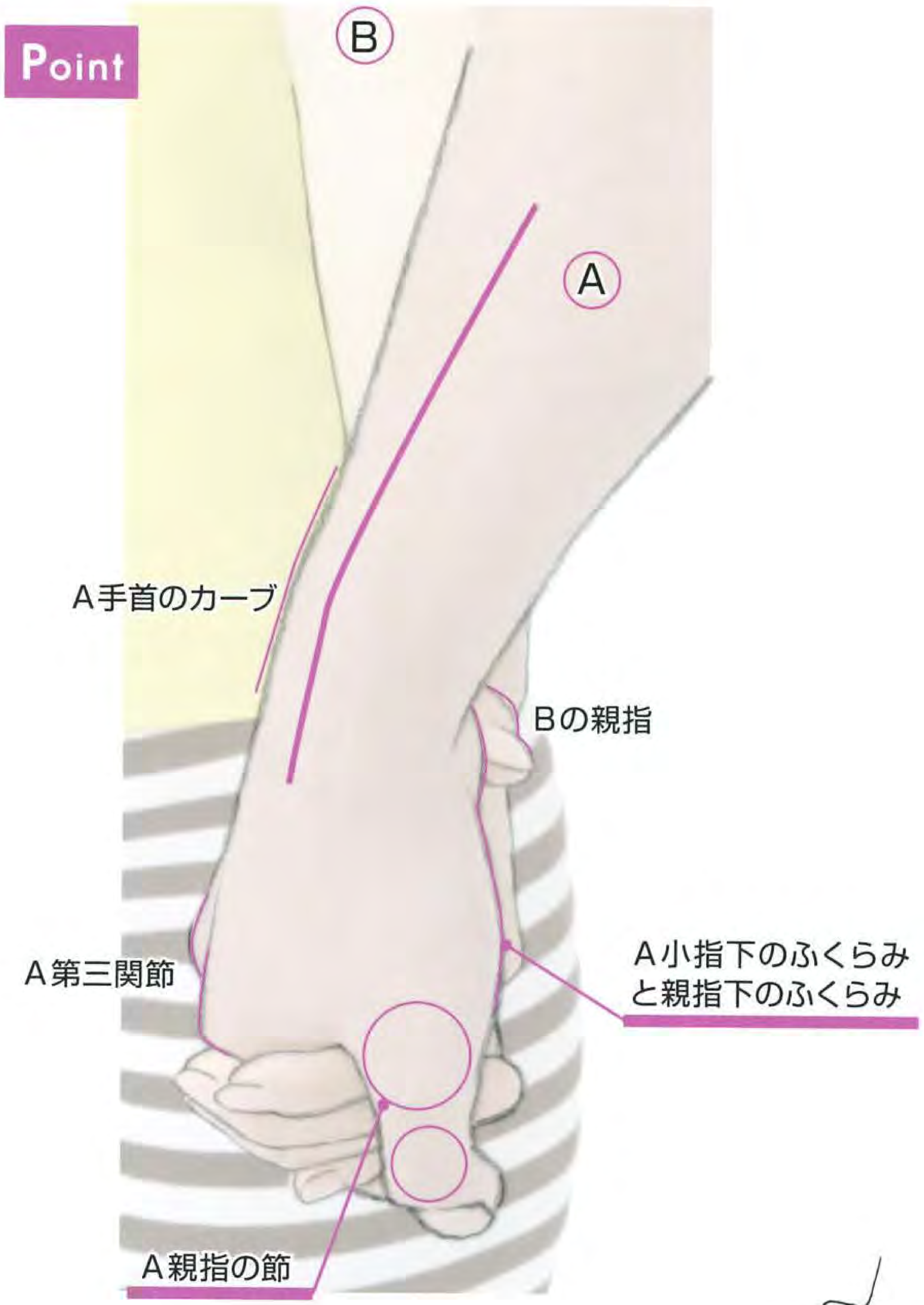
**Point**


Bの指は、Aの手の甲
に回り込む
B小指の側面
が見える
手首を曲げているの
で少しだけでっぱり
が見える
A
B
男性の場合、ヒジの骨
もがっしりと太い

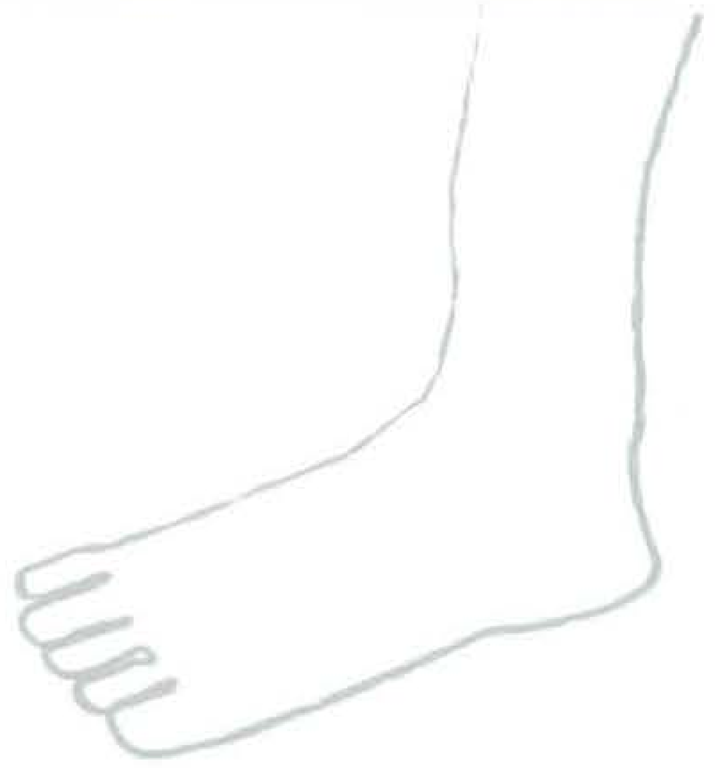


ふたつの手

# 6 手を引く



# 足の基本



chapter
5

足の形や動きなど、
まずは基本的なことを
押さえよう。

Lesson 1

# 足を上から見てみよう

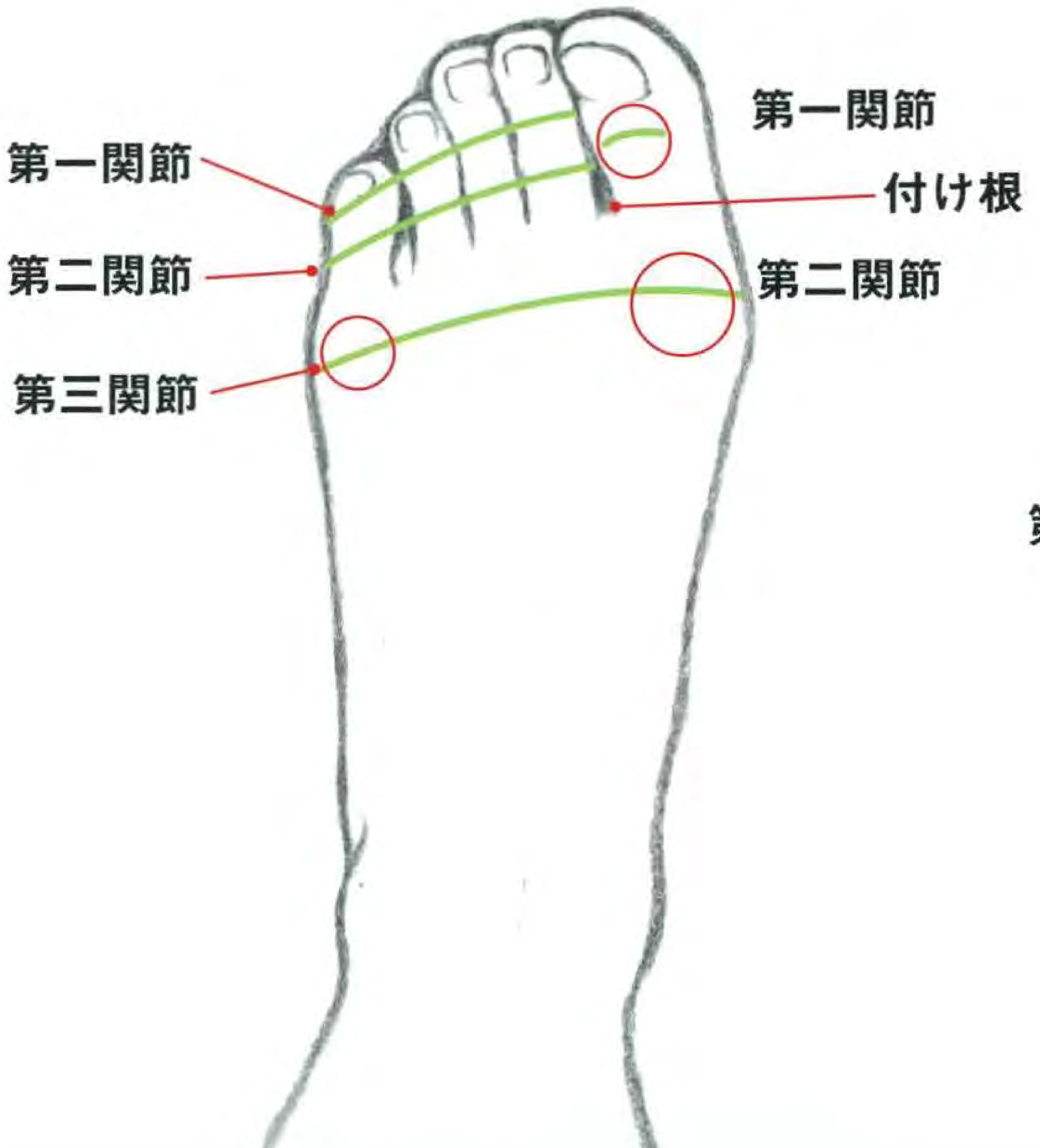
## 足の基本形を確認

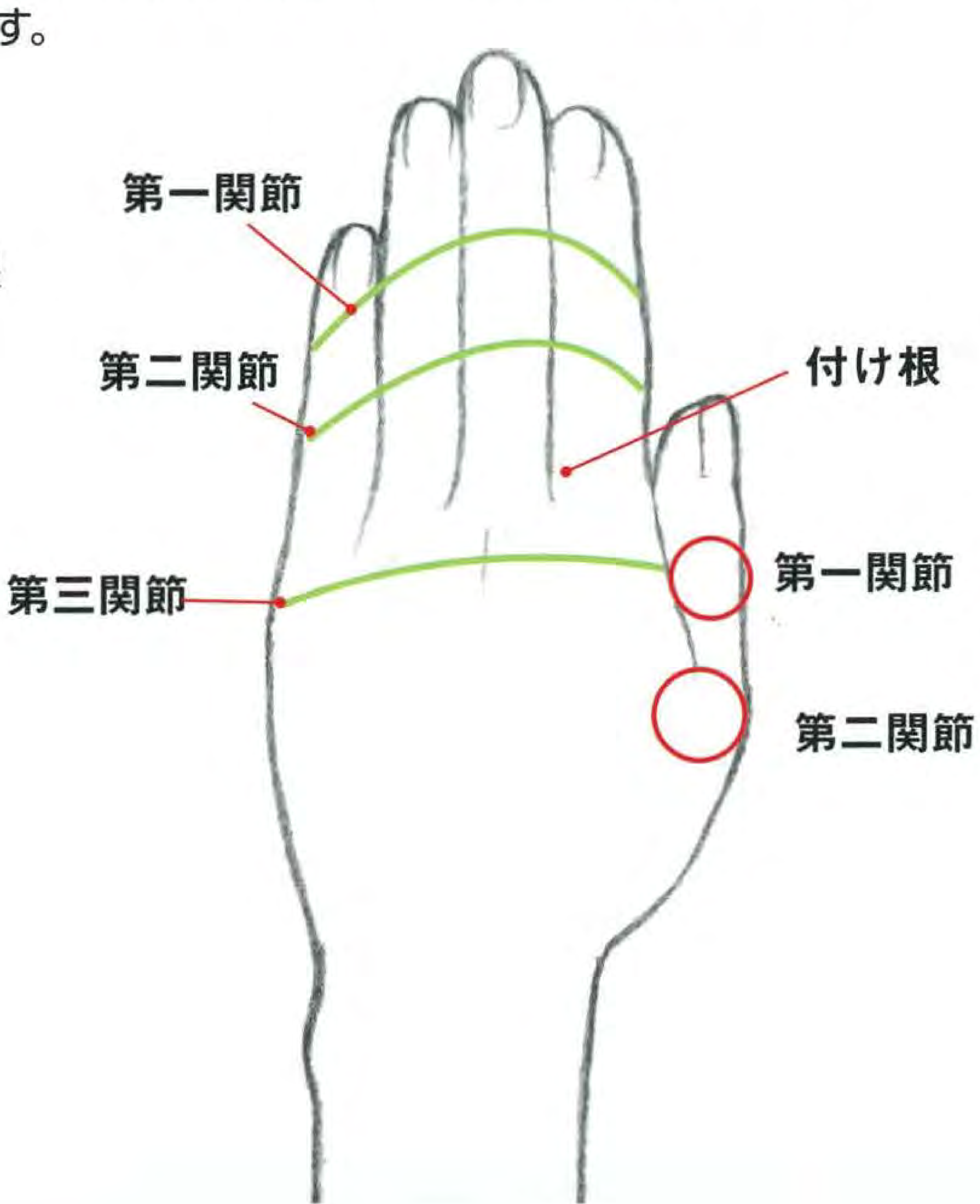
自分の足を上から見てみましょう。どんな形をしていますか？

基本はこんな形

## 手と比べてみよう

手の甲と、関節の位置を比べてみましょう。親指の第二関節と指先までの長さを2等分したところがだいたい親指の第一関節。そして指の付け根は第一関節と第二関節の間くらいにあります。親指の位置は違いますが、関節の比率などは手と同じです。

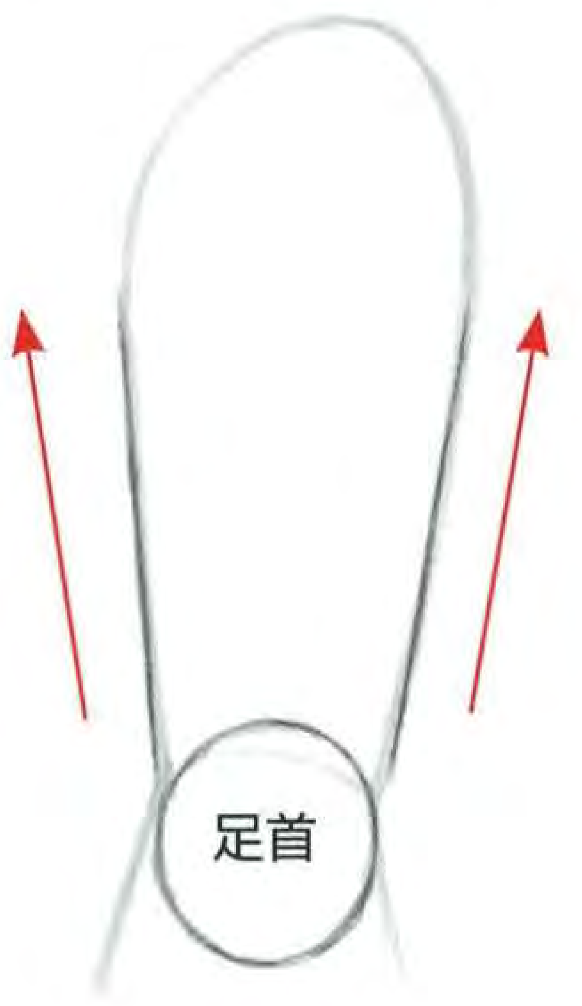


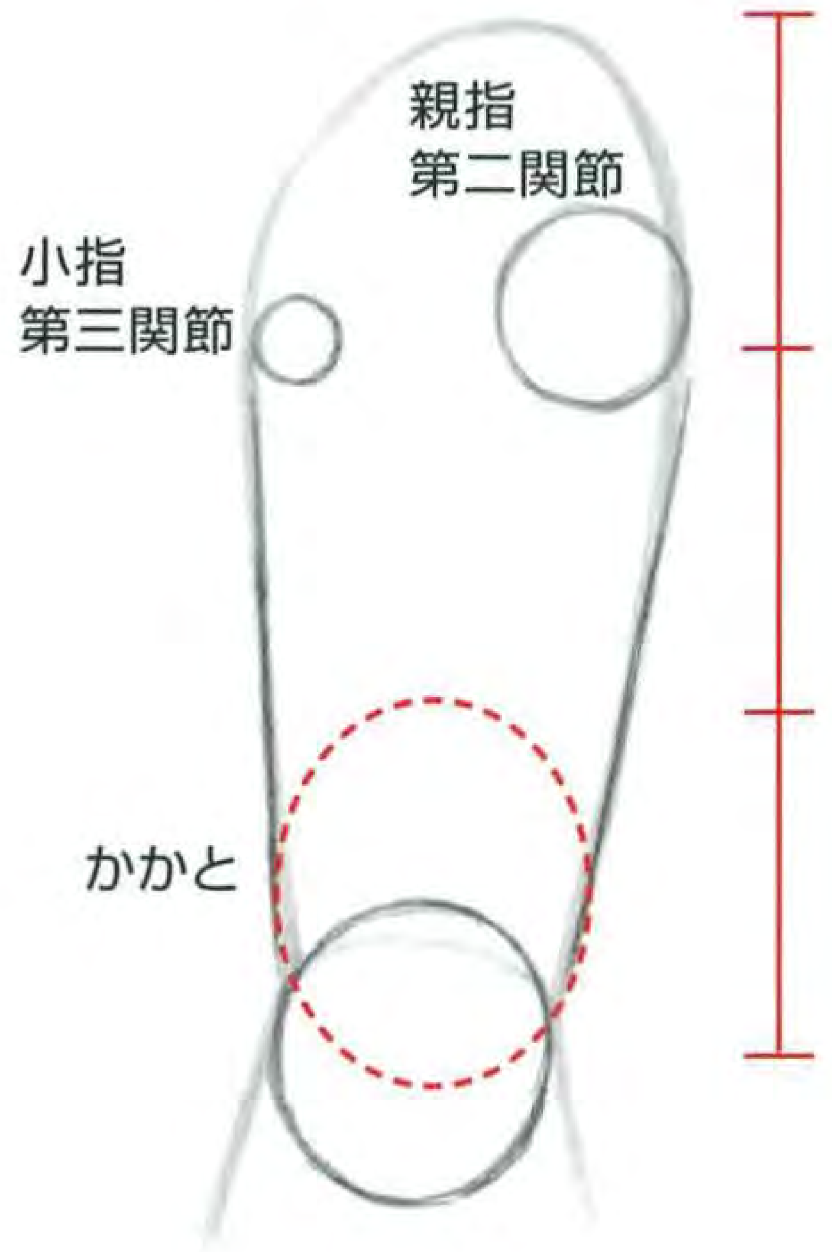
# 足を上から描いてみよう

1 基本の形を描きます。

2 足首を球で描きます。内側と外側のラインがどんな角度か観察して描きましょう。

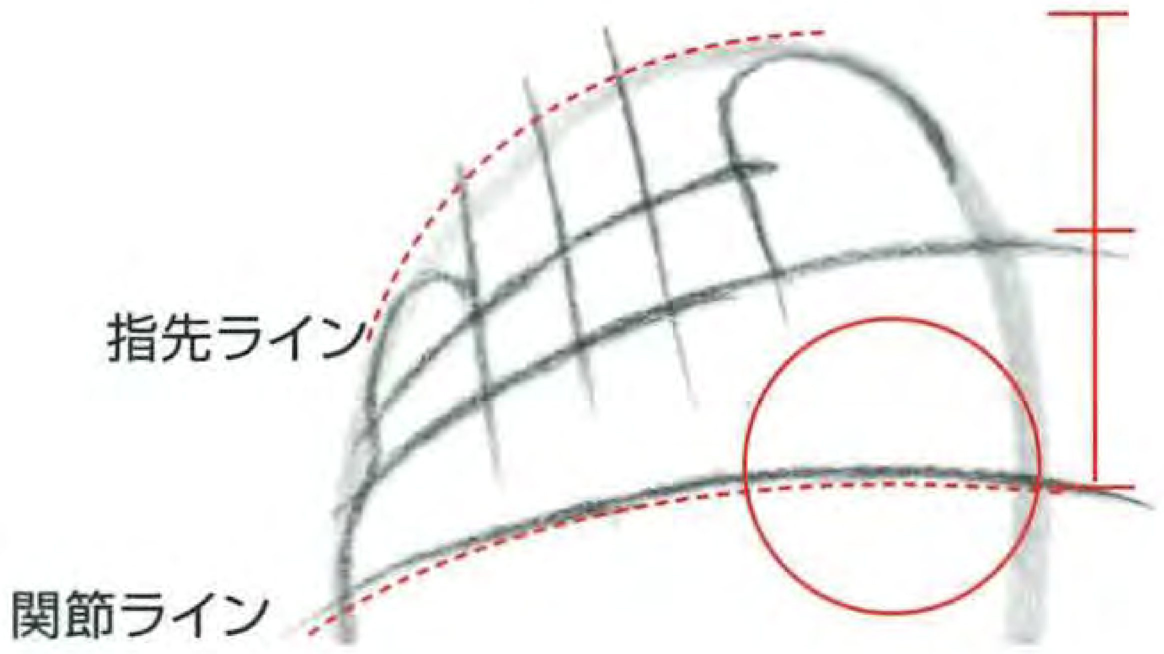



3 かかとは見えませんが、位置を丸でとらえておきます。かかとの3倍くらいが足の大きさです。親指の第二関節と小指の第三関節の位置に丸くアタリを入れておきましょう。



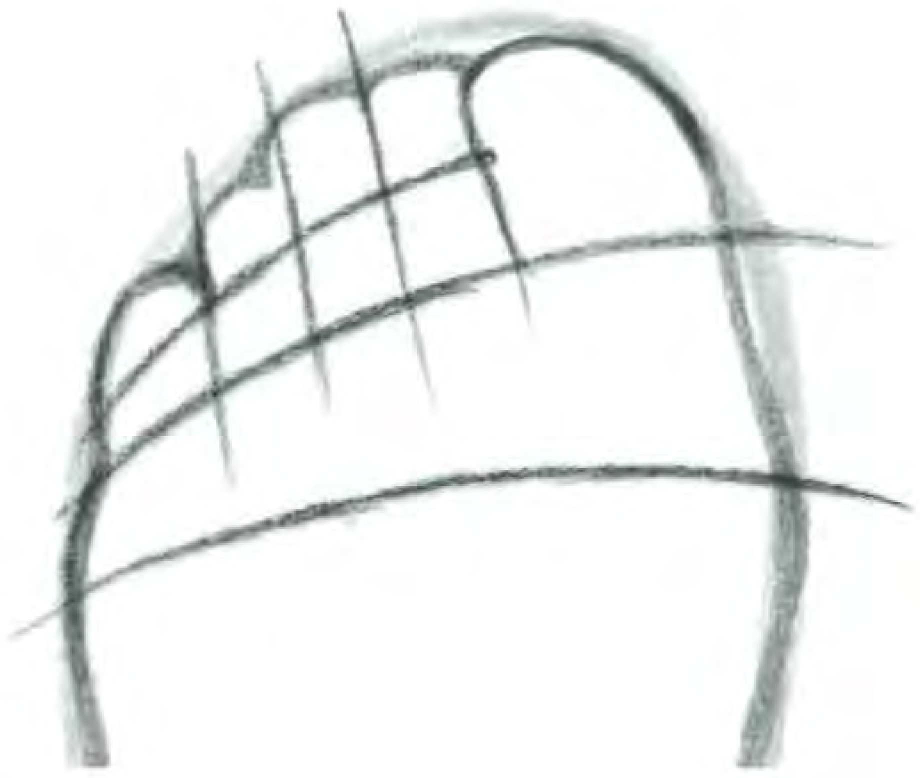

4 くるぶしを描き入れます。上から見下ろしたくるぶしは、外がなだらか、内が少し小さなカーブの三角形に見えます。

5 指を描きます。関節を結んだラインと指先の間を2等分したくらいの位置に、指の付け根があります。



完成

6 指先を整えます。親指の第一関節にふくらみをつけ、人差し指・中指・薬指の3本は指先を整えます。親指は上を向き、小指は少し内側に倒れるように描いています。



chapter 5 足の基本

Lesson 2

# 足を横から見てみよう

## 横向きの足を確認しよう

地面に足をつけ、親指側から見た横向きの足を描いてみようと思っても、少し向きを捉えるのが難しいですよね。

座って足を横向きにすると、足の側面が見えます。この状態で描いてみましょう。この状態が描ければ、地に付いた足も同じ要領で描けます。

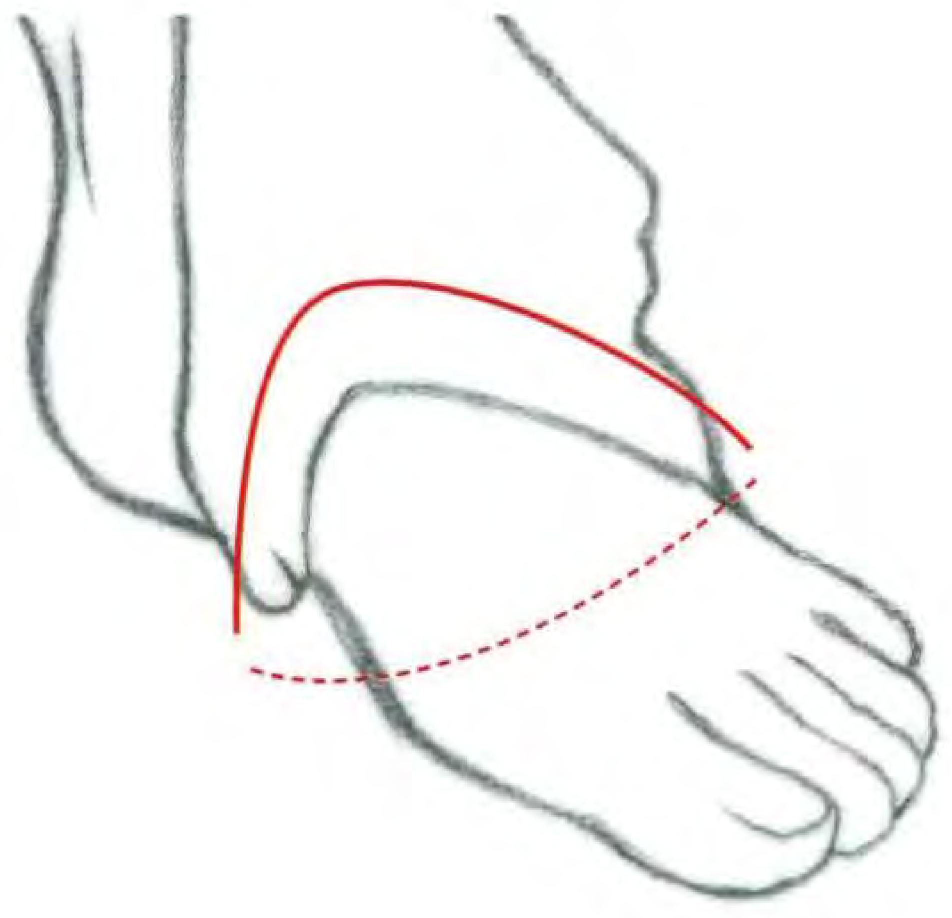
### 基本はこんな形

横から見た足は、こんな感じの三角形です。

## 足を触って確かめよう

どんな形か、どこが高くなっているか、自分の足を触って確かめてみましょう。

親指側が高い、かまぼこ型をしていますね。

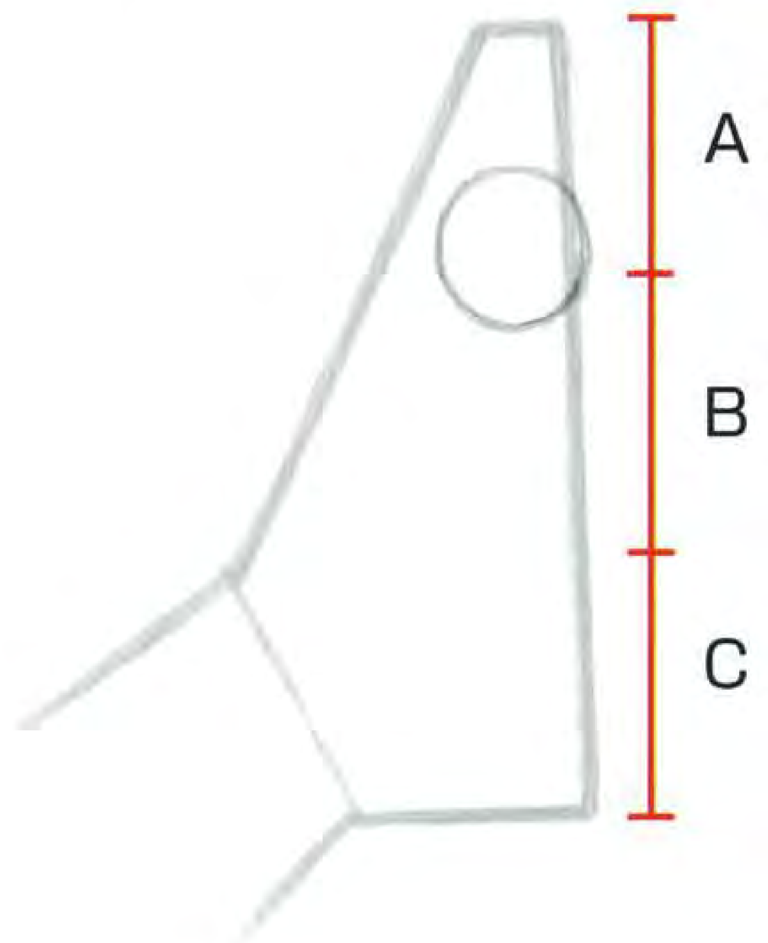


### 足の甲の断面図

# 足を横から描いてみよう

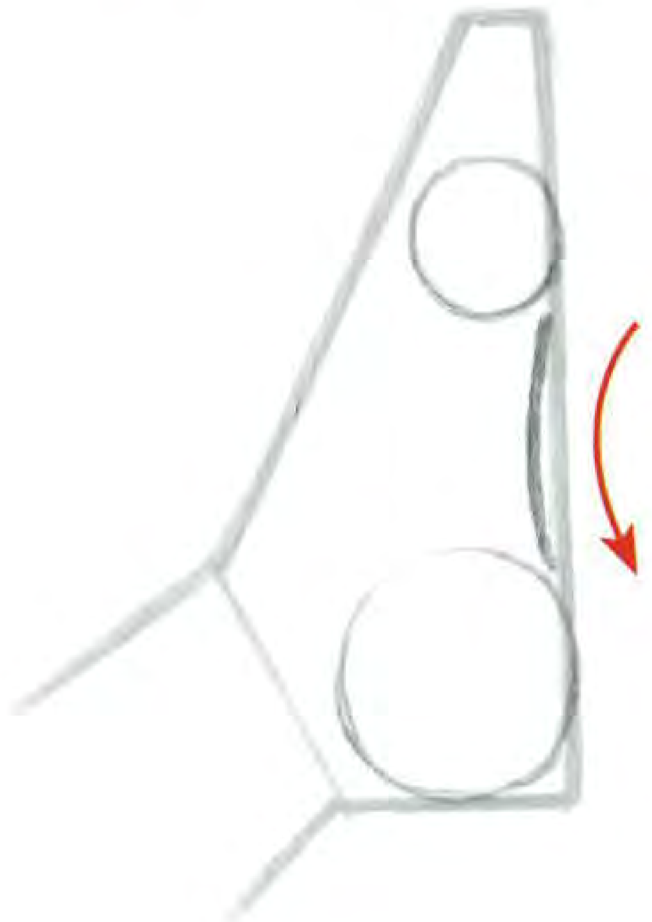
❶ 基本の形を描きます。

❷ 足が地面に着く部分を約３等分し、つま先、真ん中、かかとに分けます。親指の第二関節に丸いアタリを描きましょう。

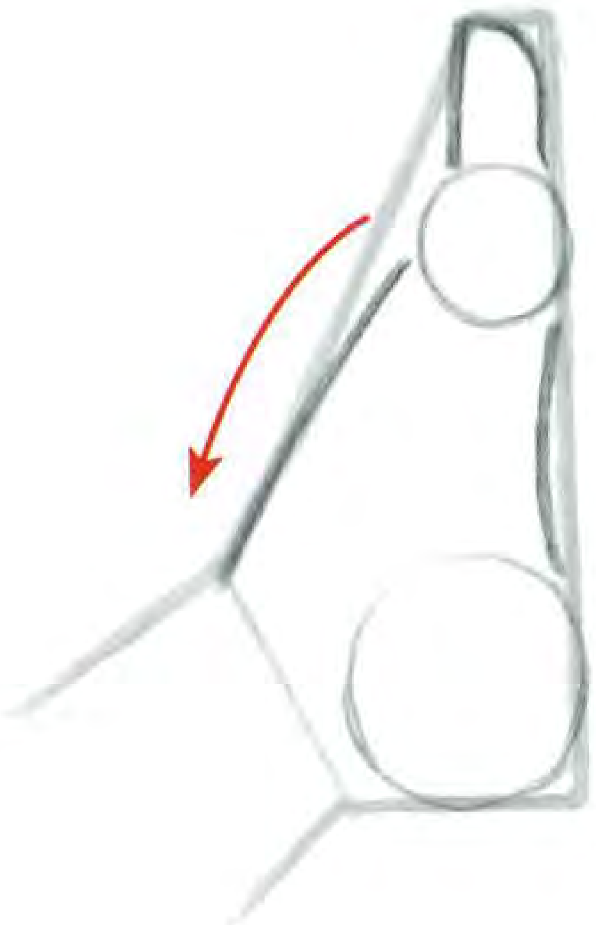



❸ かかとの部分に球体を描きましょう。

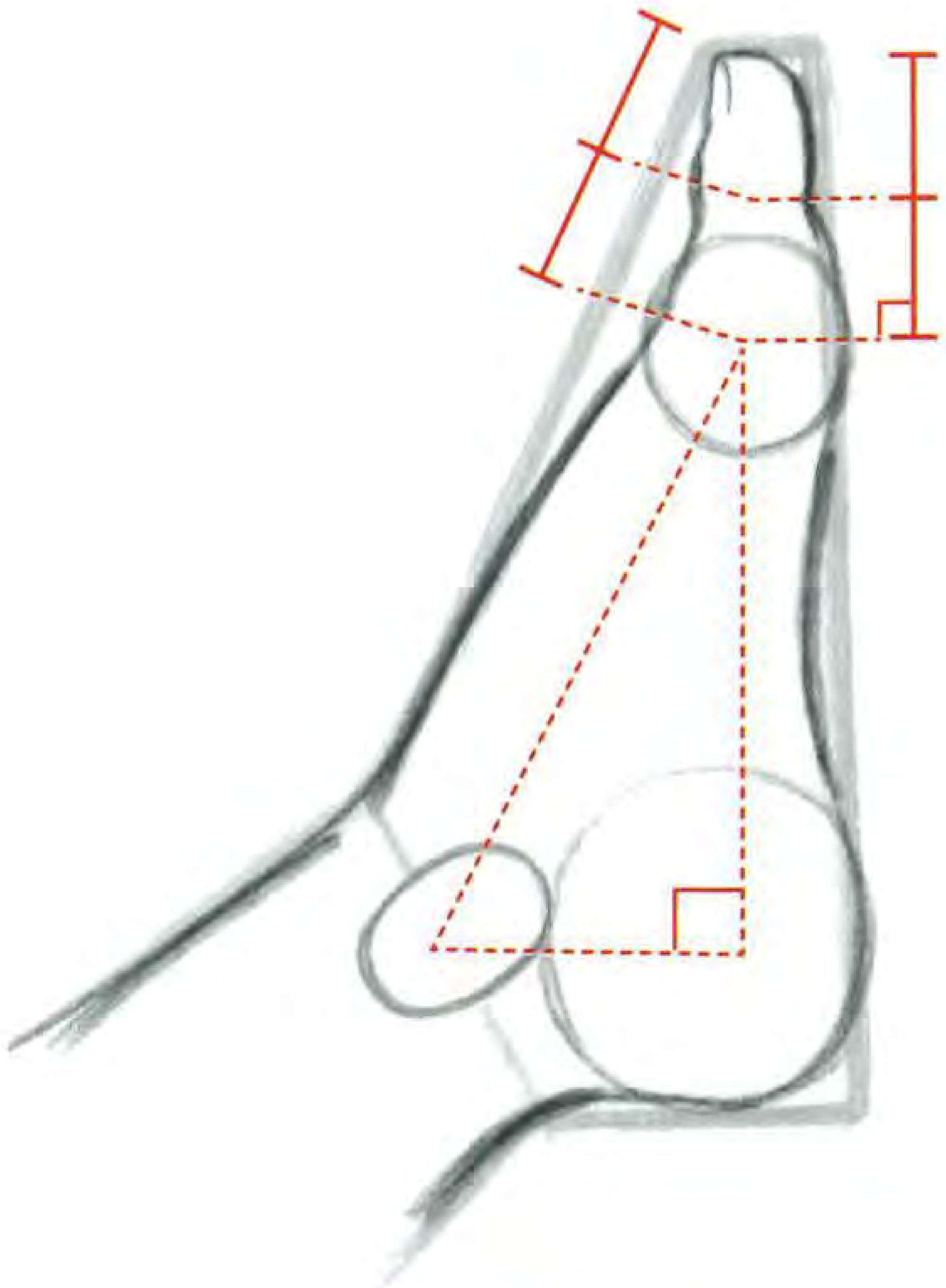
❹ ３等分したBのところには、土踏まずのカーブをつけます。



❺ 足の甲に足首に向かってカーブをつけます。



❻ 指先の部分を２等分してその線を目安に親指を描きます。足首のラインとくるぶしのアタリも描きましょう。



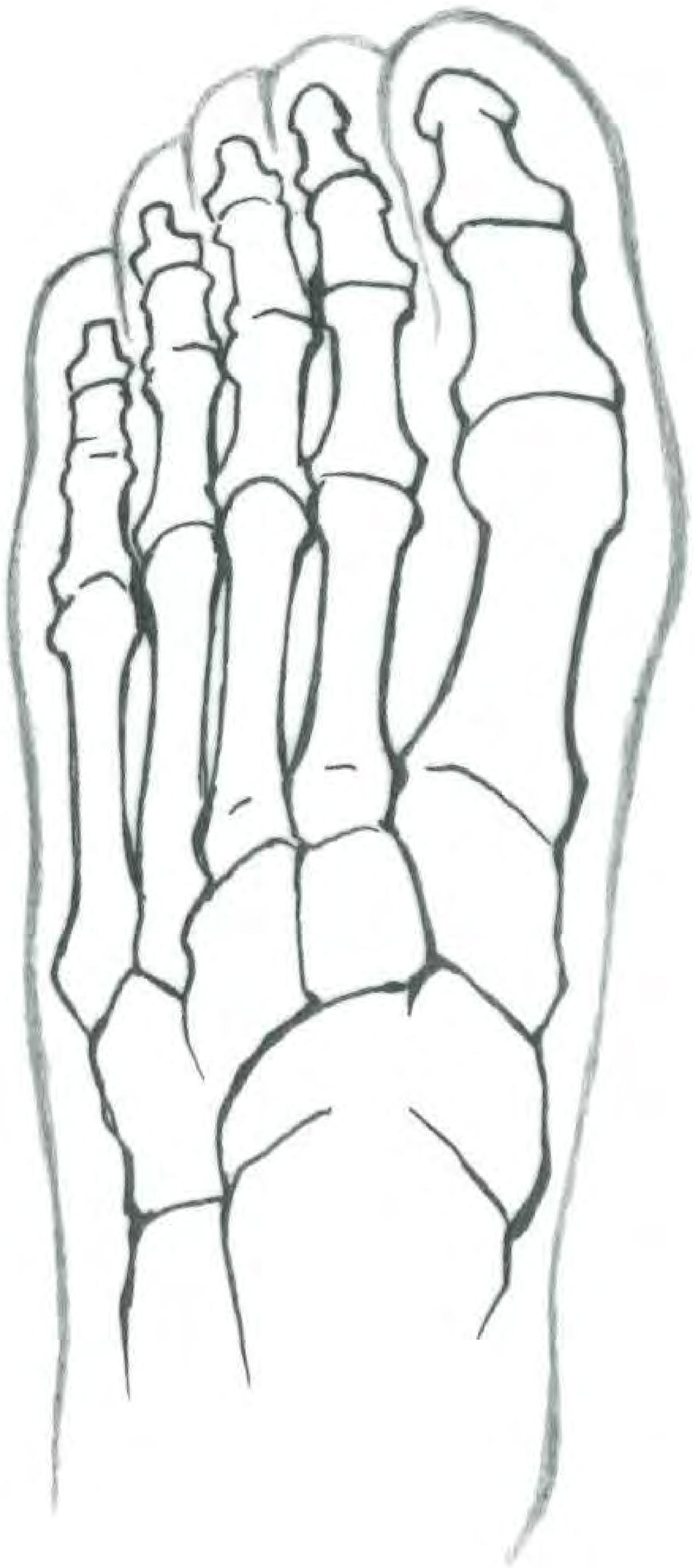
完成

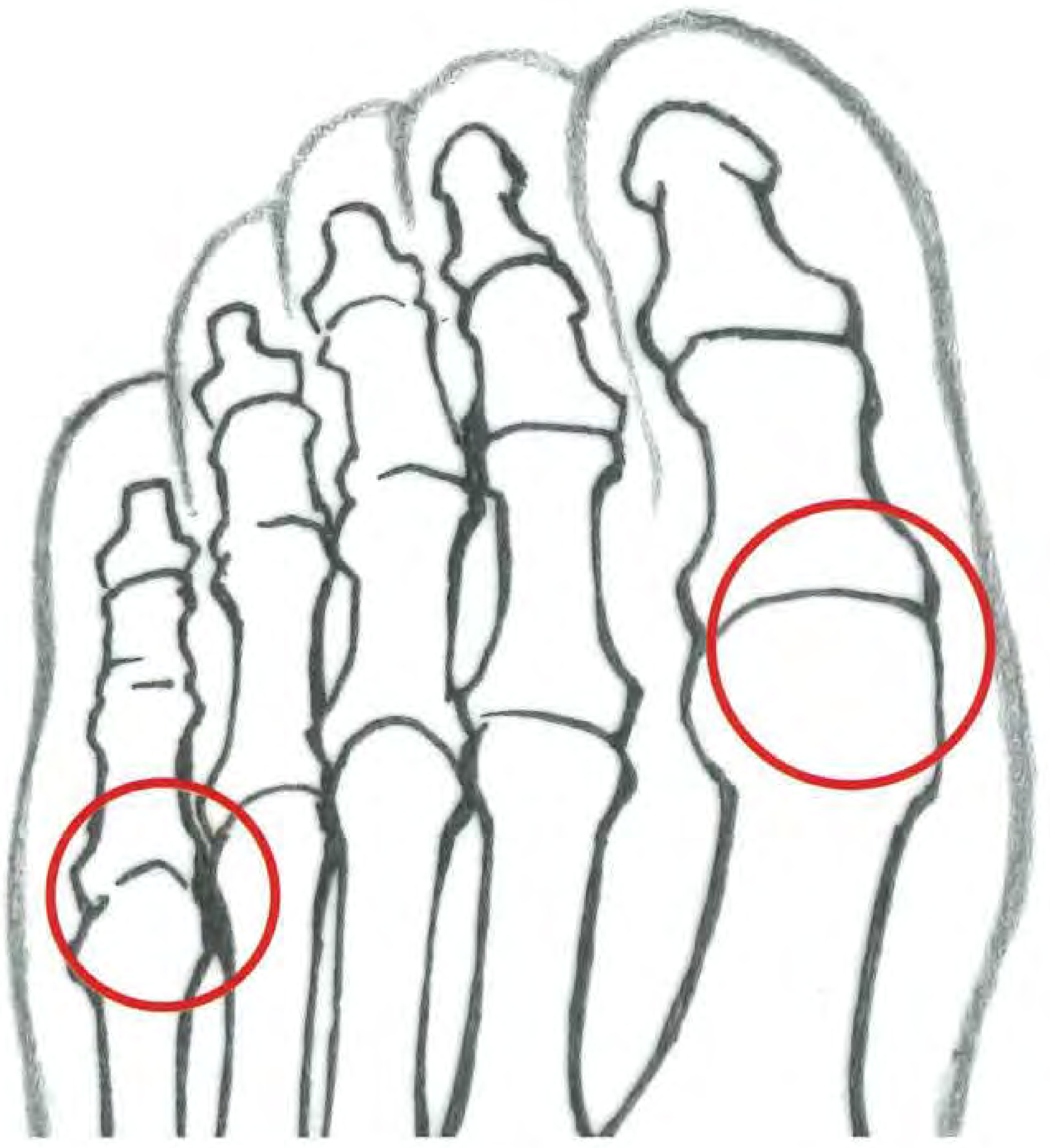
Lesson 3

# 足の骨とくるぶし

## 見比べてみよう

実際の足と骨の図を見比べて確認してみましょう。





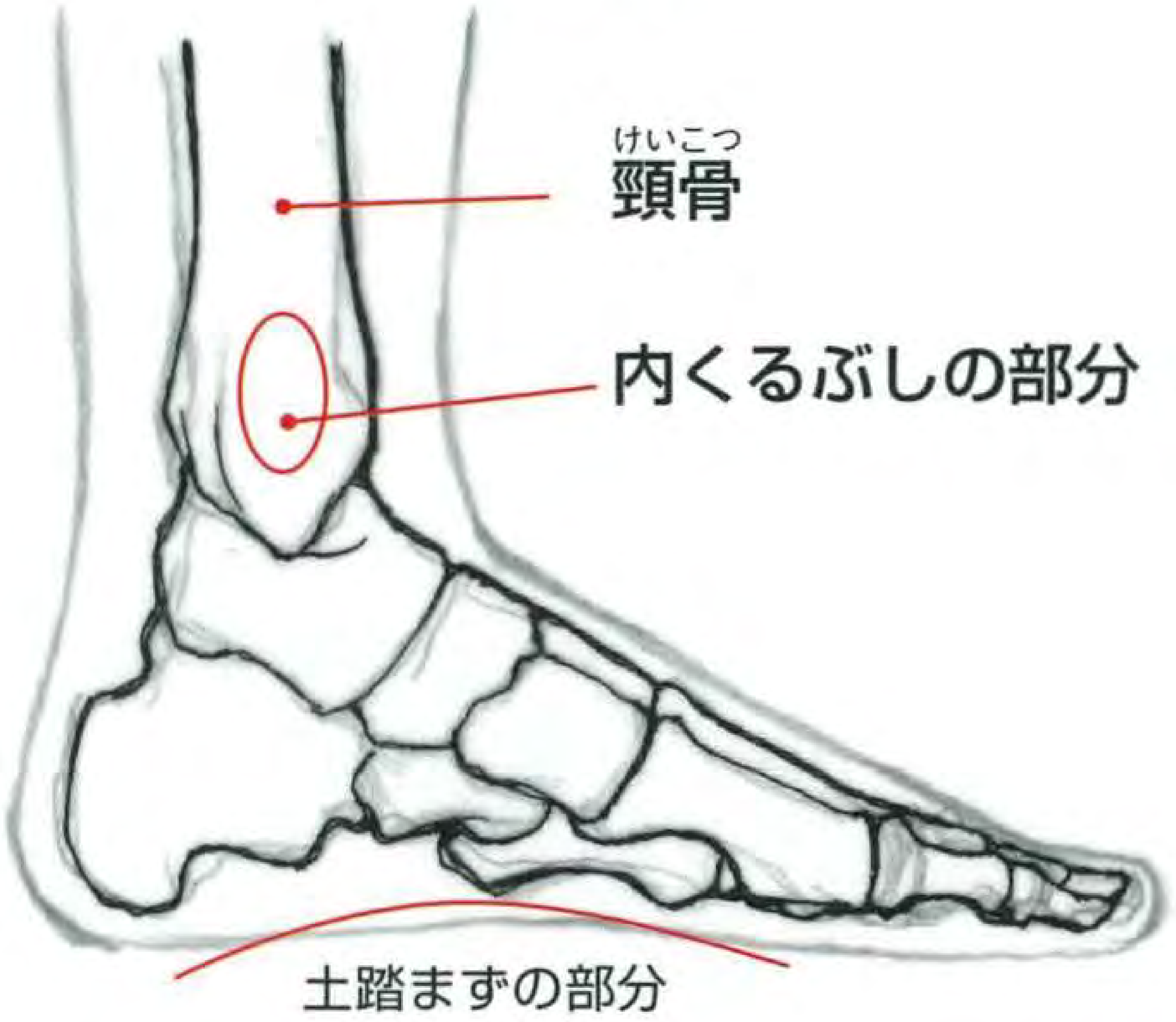
触るとごつごつしているのは、親指と小指の節の部分です。

正面から見たとき、ナナメの線などでアタリをとるくるぶしの部分は、２本の骨が飛び出した部分です。

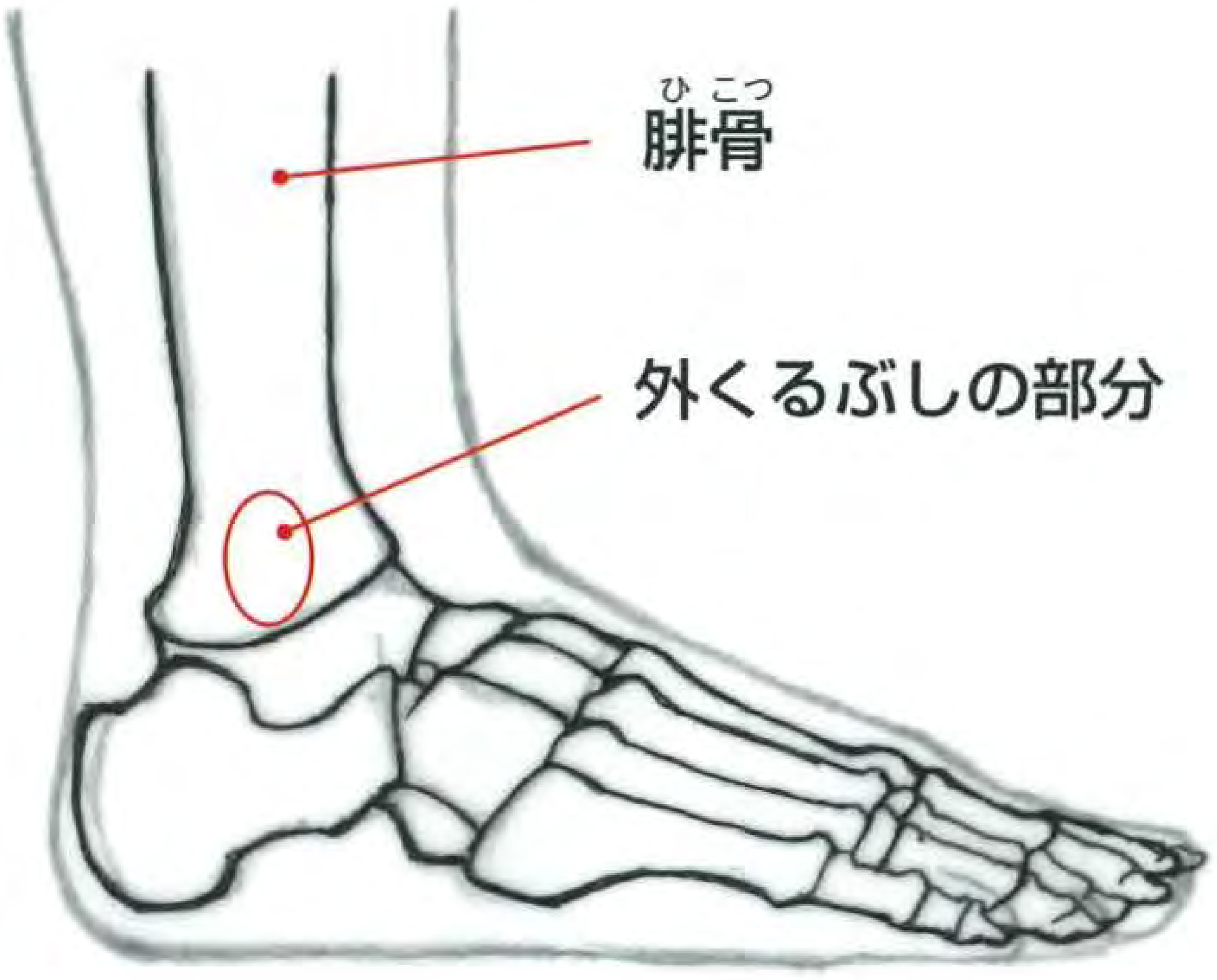
左足正面

それぞれの足の骨の飛び出しているところの高さが違うために、正面から見るとくるぶしが斜めについているように見えるのです。

親指側



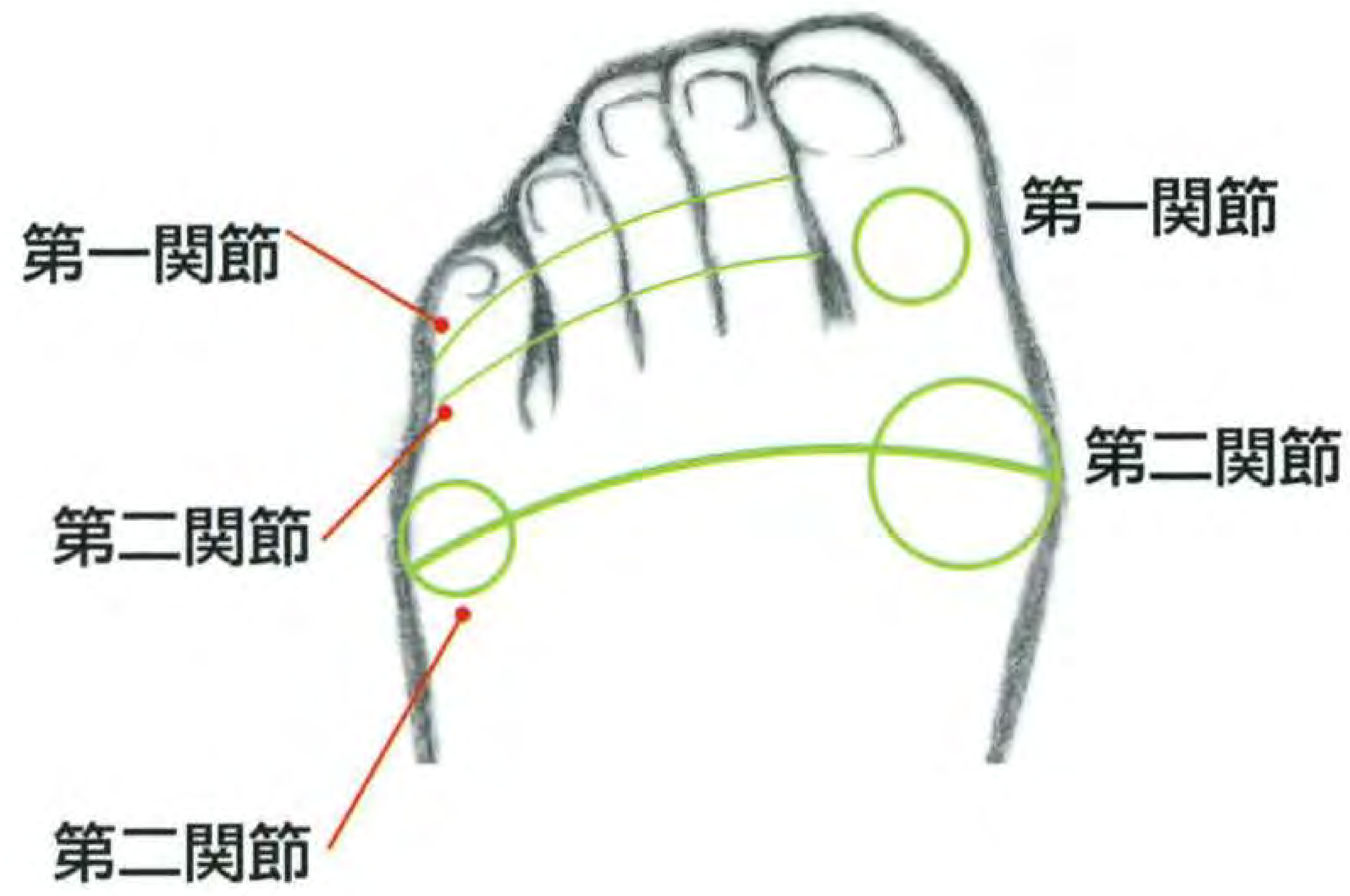
小指側

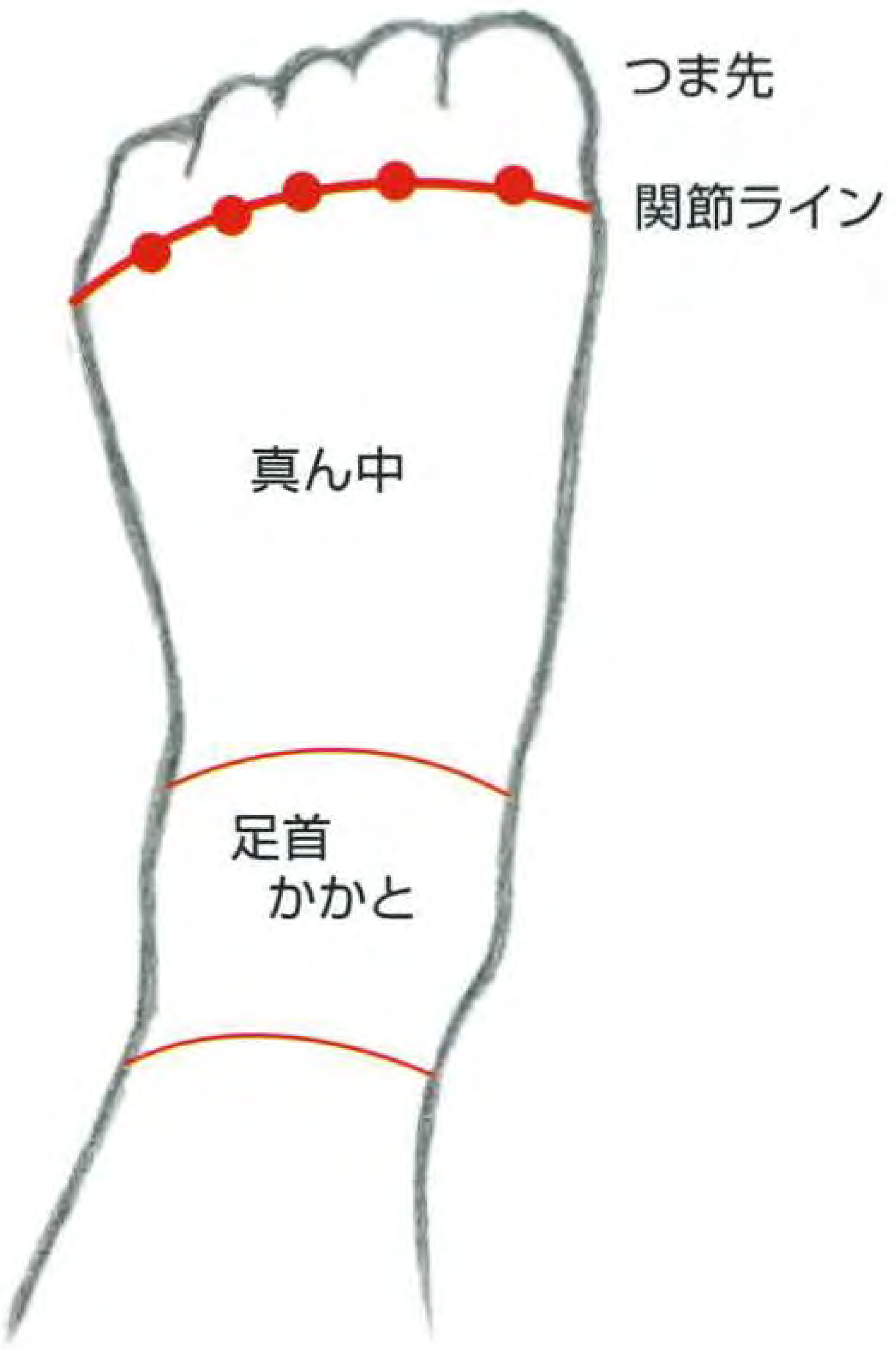


Lesson
# 4 足の指を曲げてみよう

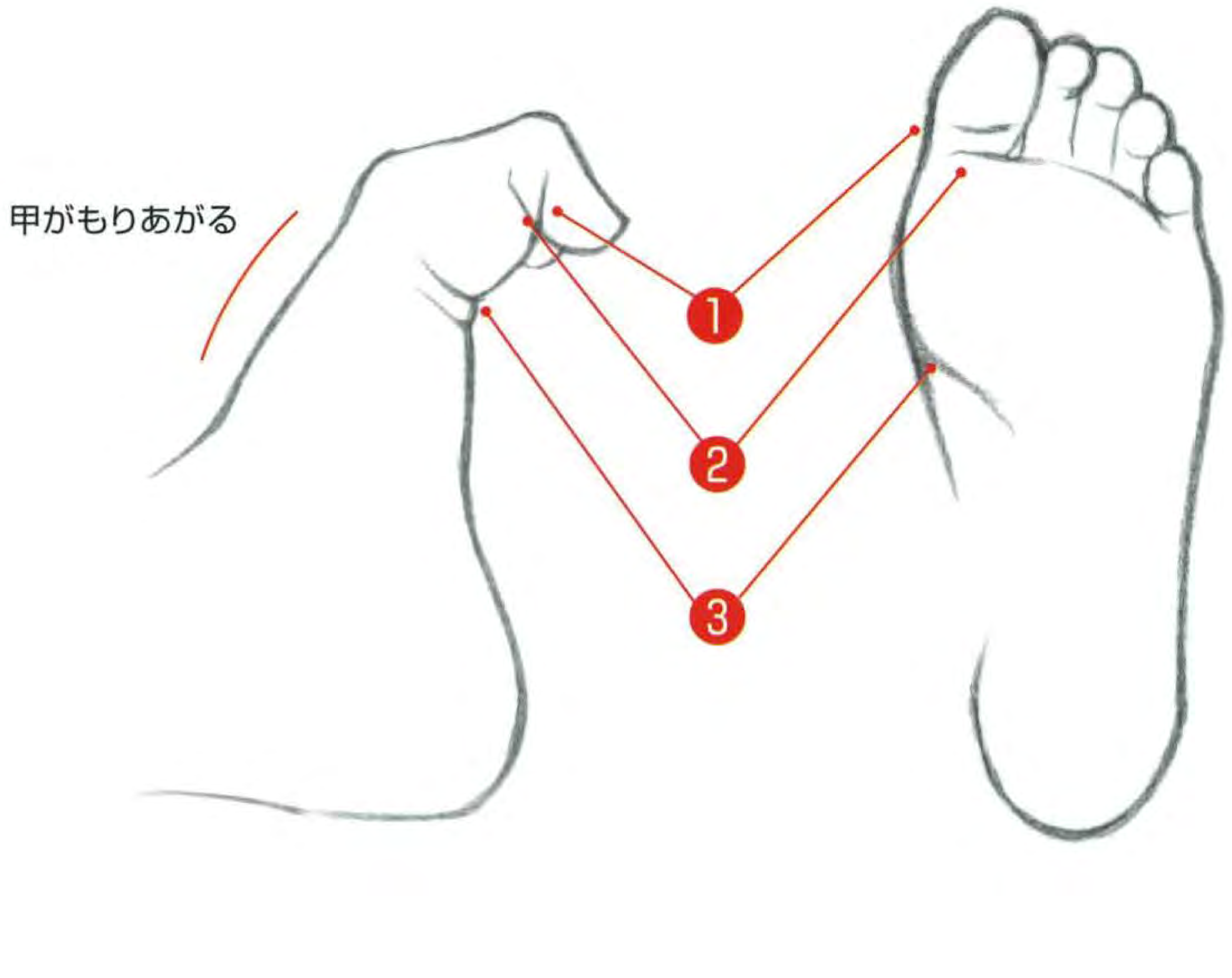
## つま先を丸めてみよう

つま先を丸めて上から見てみると、親指の第二関節、ほかの指の第三関節がはっきりと現れてきます。この関節ラインは、P111 で足を上から描いたときにもポイントとなったラインです。



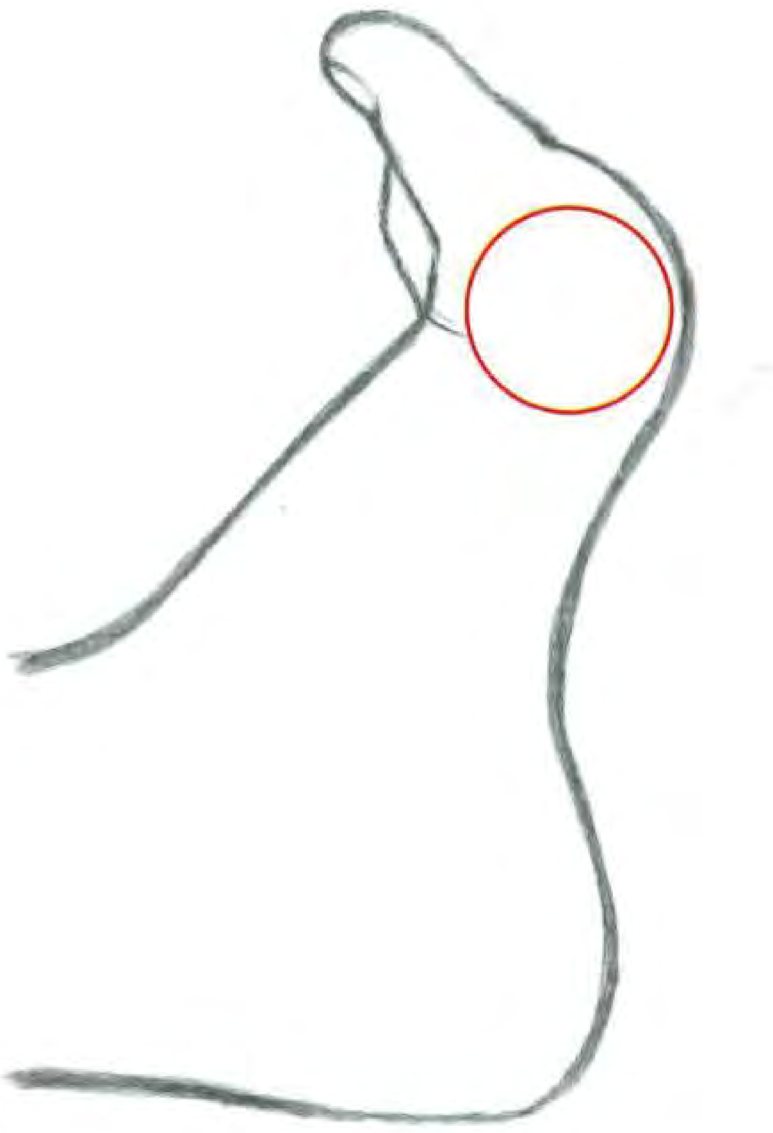



つま先を丸めると、手と同じように関節部分にシワが入ります。



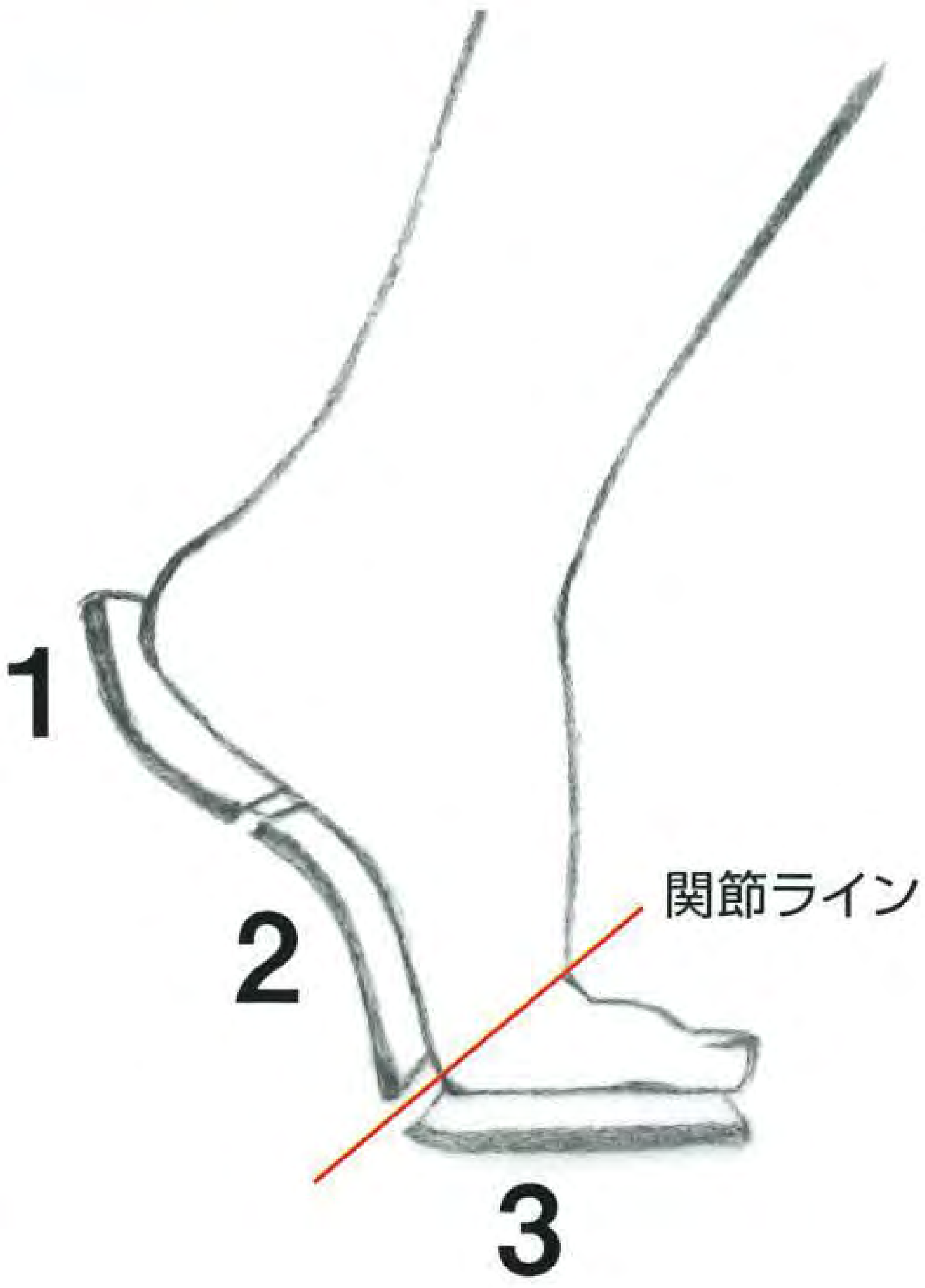
## つま先を反らせてみよう

つまさきを反らせてみます。特に親指側に力が入るように感じられます。親指が一番反ることができ、そのほかの指は親指につられるように反っていきます。

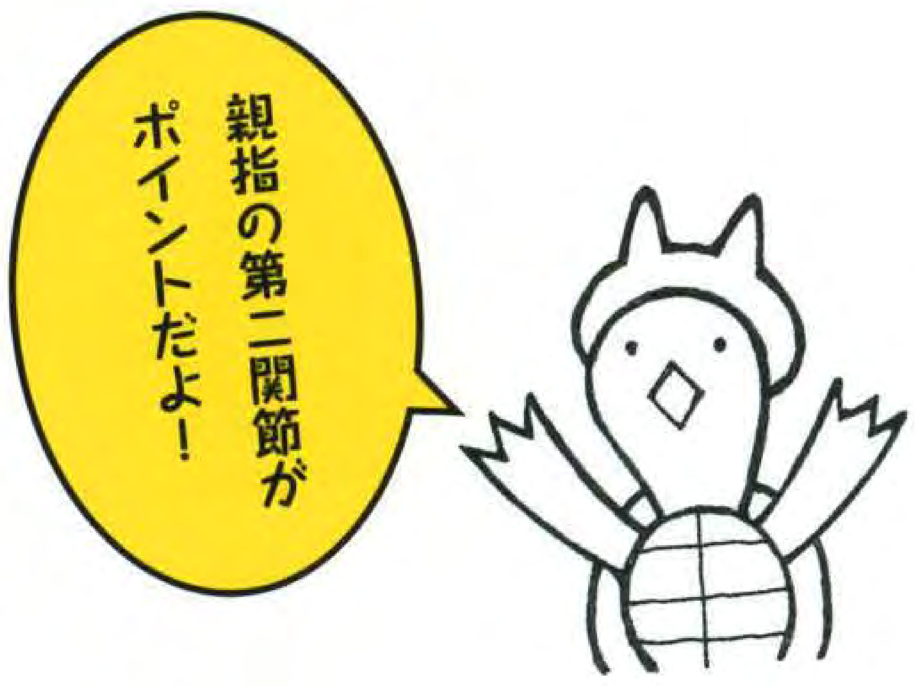


反らせると、親指の第二関節の張り出しがよくわかります。

## 踏み込む




だいたい三等分のイメージで足の形を捉えられることがわかります。親指の関節に力が入り、少し指が曲がる形になります。



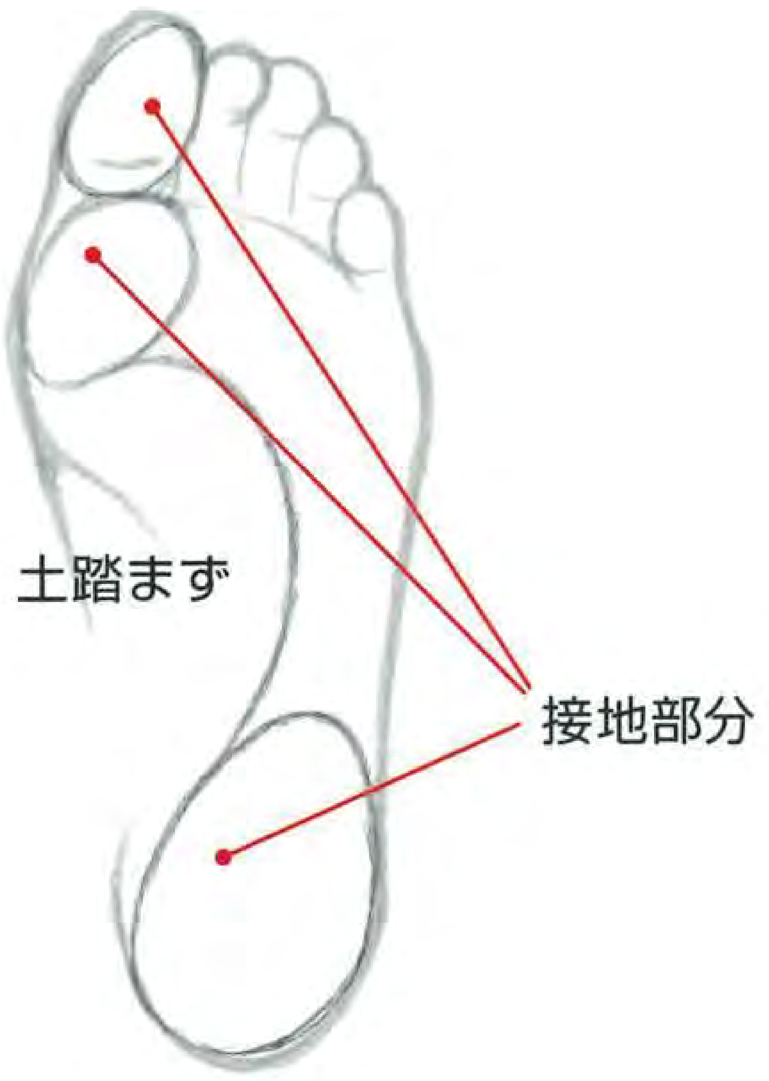
Lesson 5

# 足の裏・正面・アキレス腱

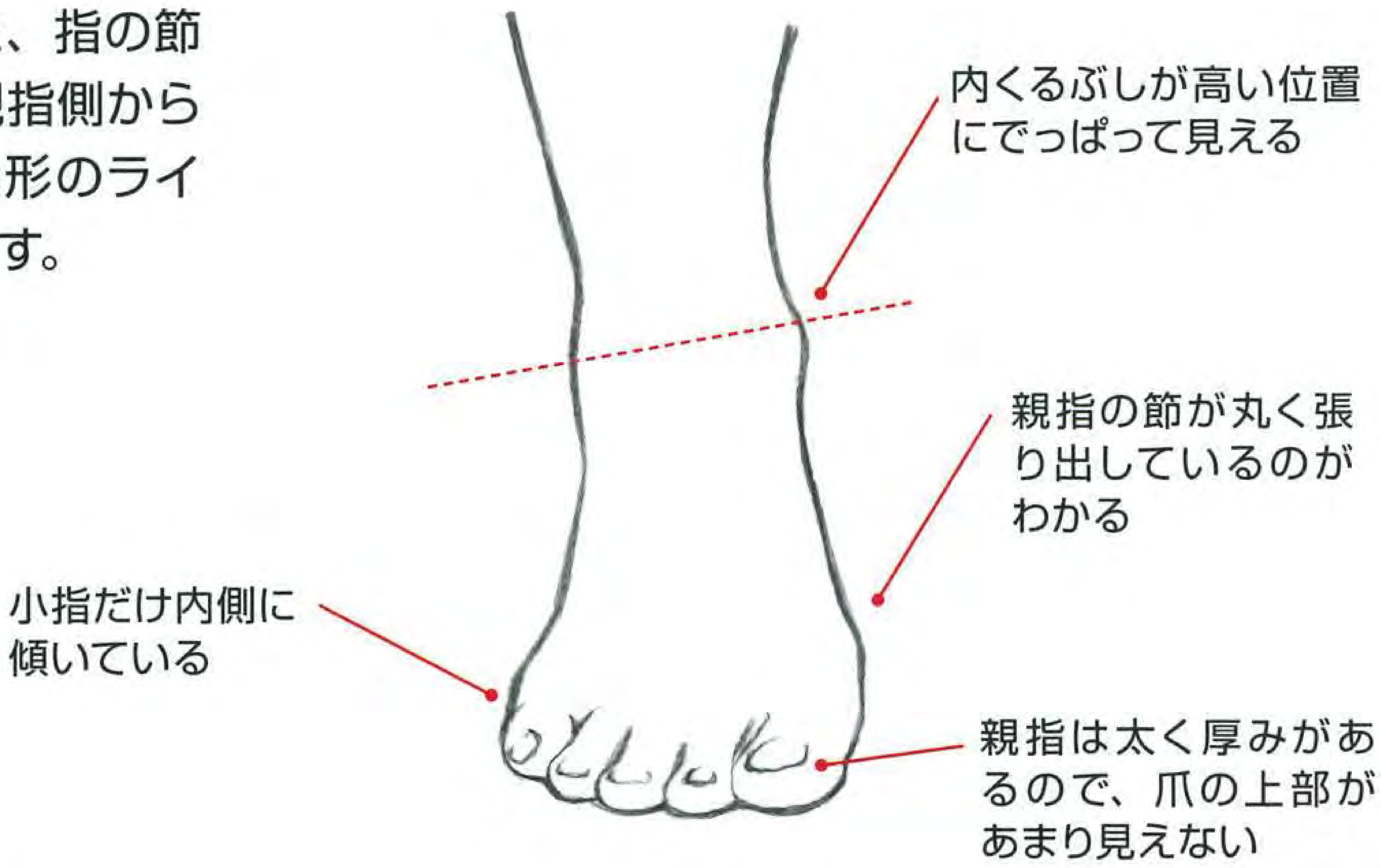
## それぞれの特徴とらえよう

自分で直接見て描くのが難しい方向のときには、
鏡に映すなどして観察してみましょう。

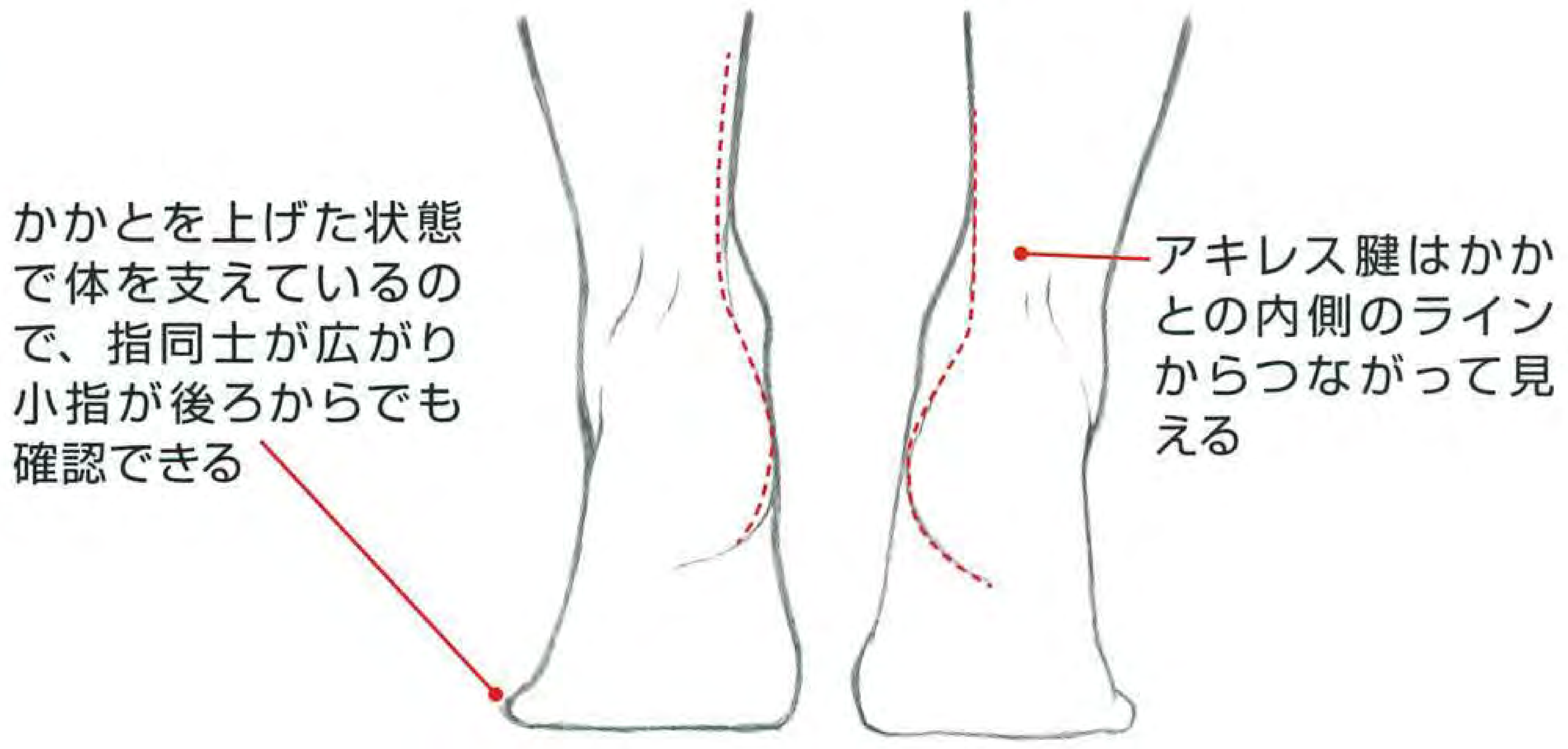
足の裏には土踏まずがあるので、内と外のカーブが違います。確認してみましょう。



正面から見ると、指の節や大きさが、親指側から小さくなる三角形のラインだとわかります。



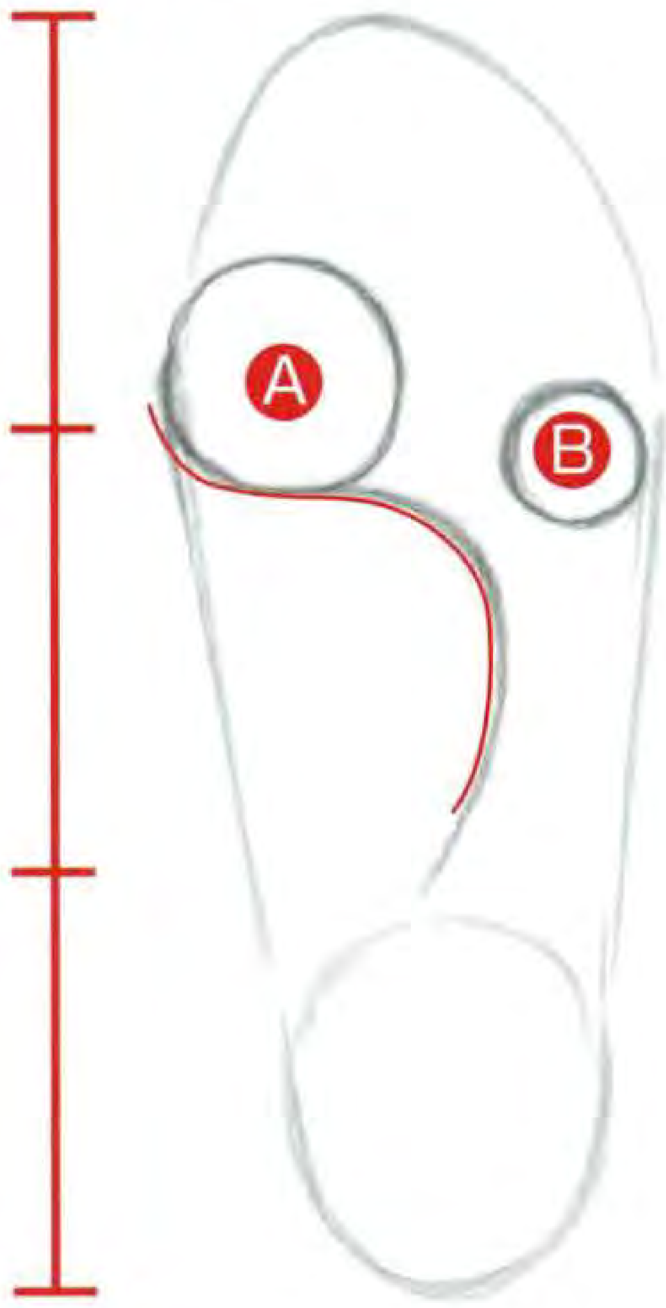

かかとを上げたときの後ろから見た様子も確認しましょう。



# 足の裏を描いてみよう

❶ 基本の形を描きます。

❷ 足の親指の第二関節Ⓐと、小指の第三関節Ⓑを触って確認し、アタリをとります。ⒶからS字を描くように土踏まずのくぼみを描きます。




❸ ⒶとⒷを通る関節ラインを描き、指先との間をだいたい2等分した位置に付け根ラインⒸを描きます。

❹ Ⓒから指先の間のⒹが第一関節部分です。親指と小指の内側をカーブさせるように描き、間3本の指もカーブでアタリを描きます。かかとのラインも描きましょう。

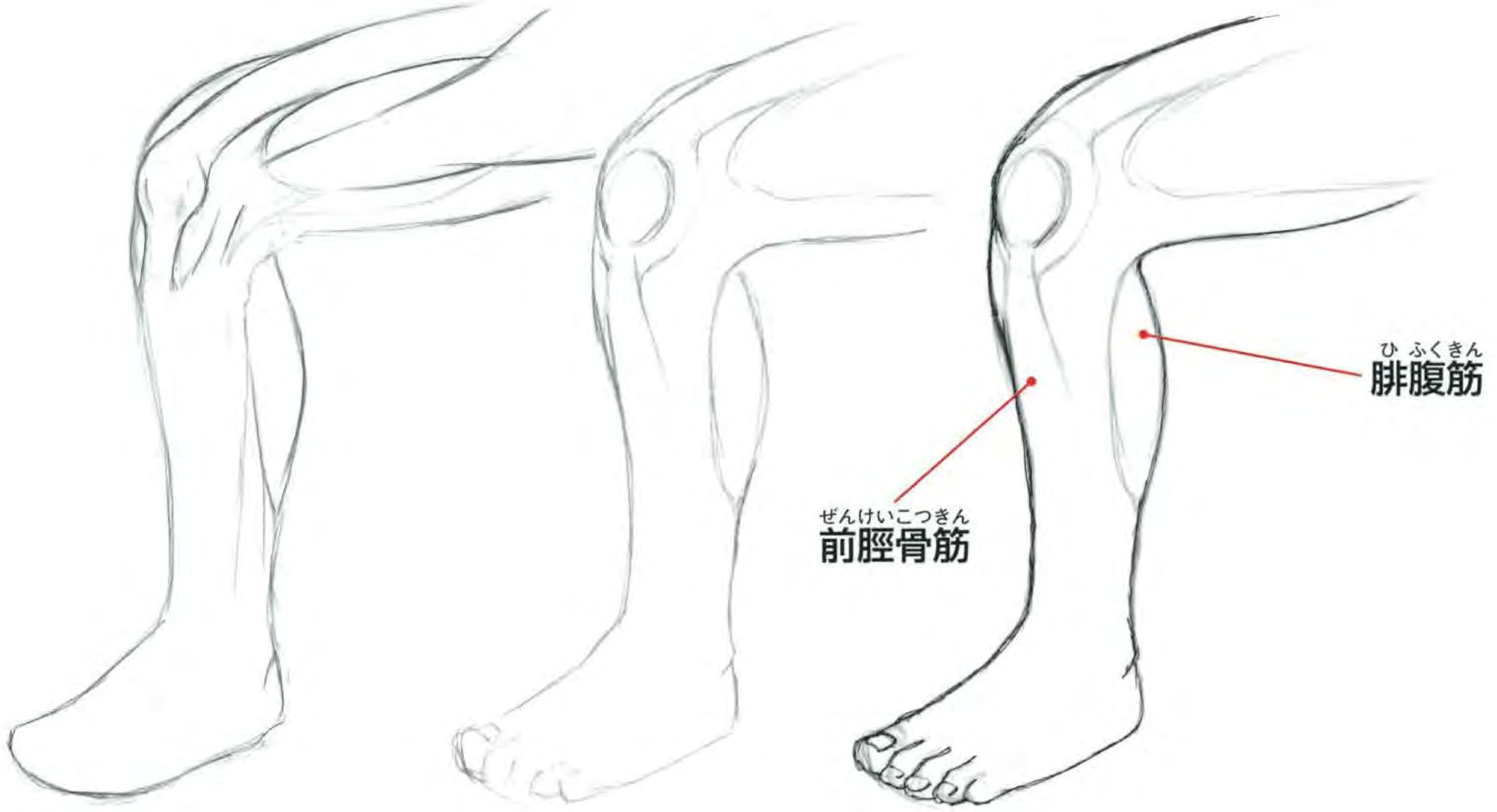
❺ 指先を整えます。すべての指先を丸で描かずに、向いている方向の下側にラインを描きます。

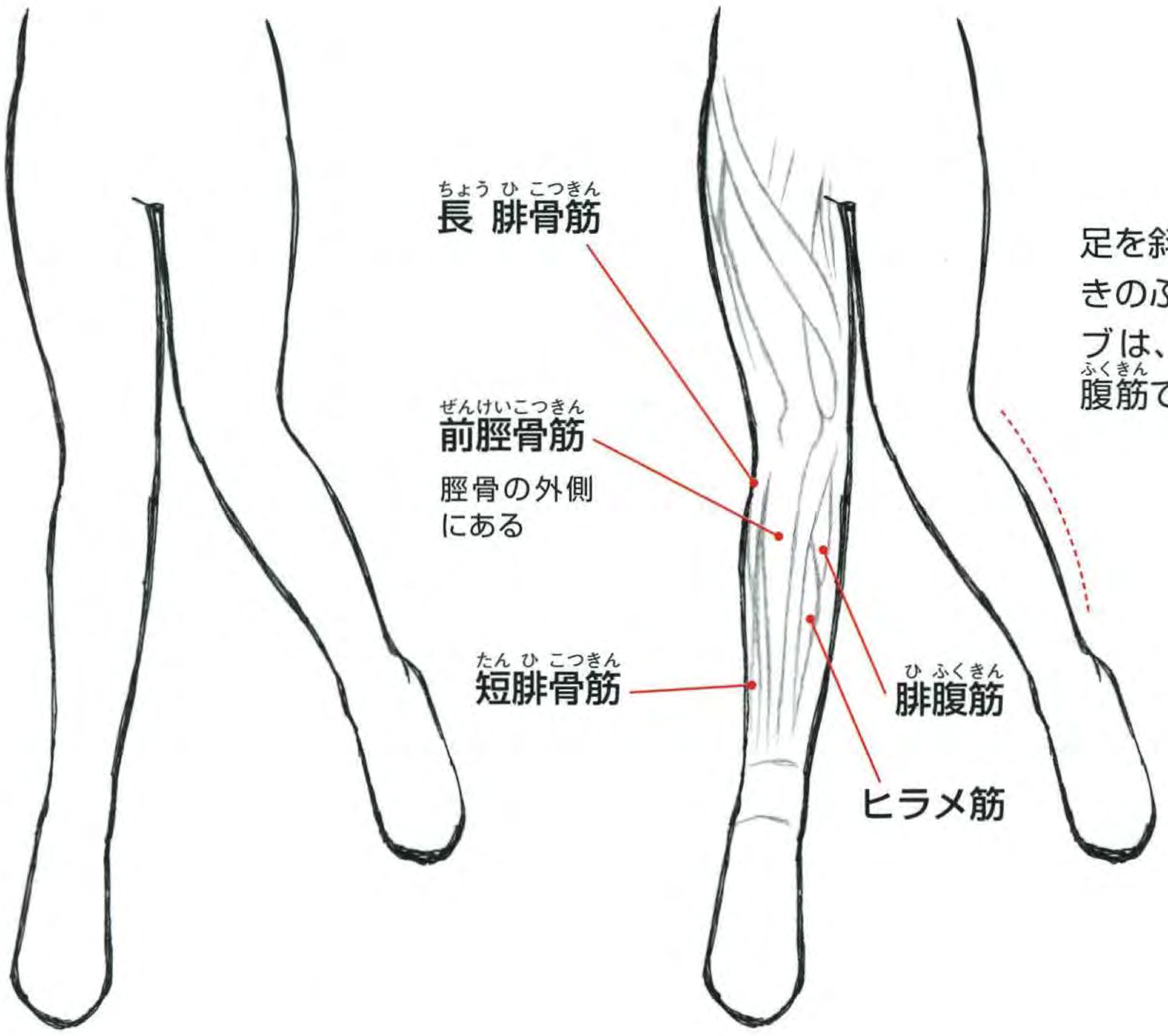
完成

Lesson
# 6 知っておきたい足の筋肉

## 筋肉のふくらみを意識しよう

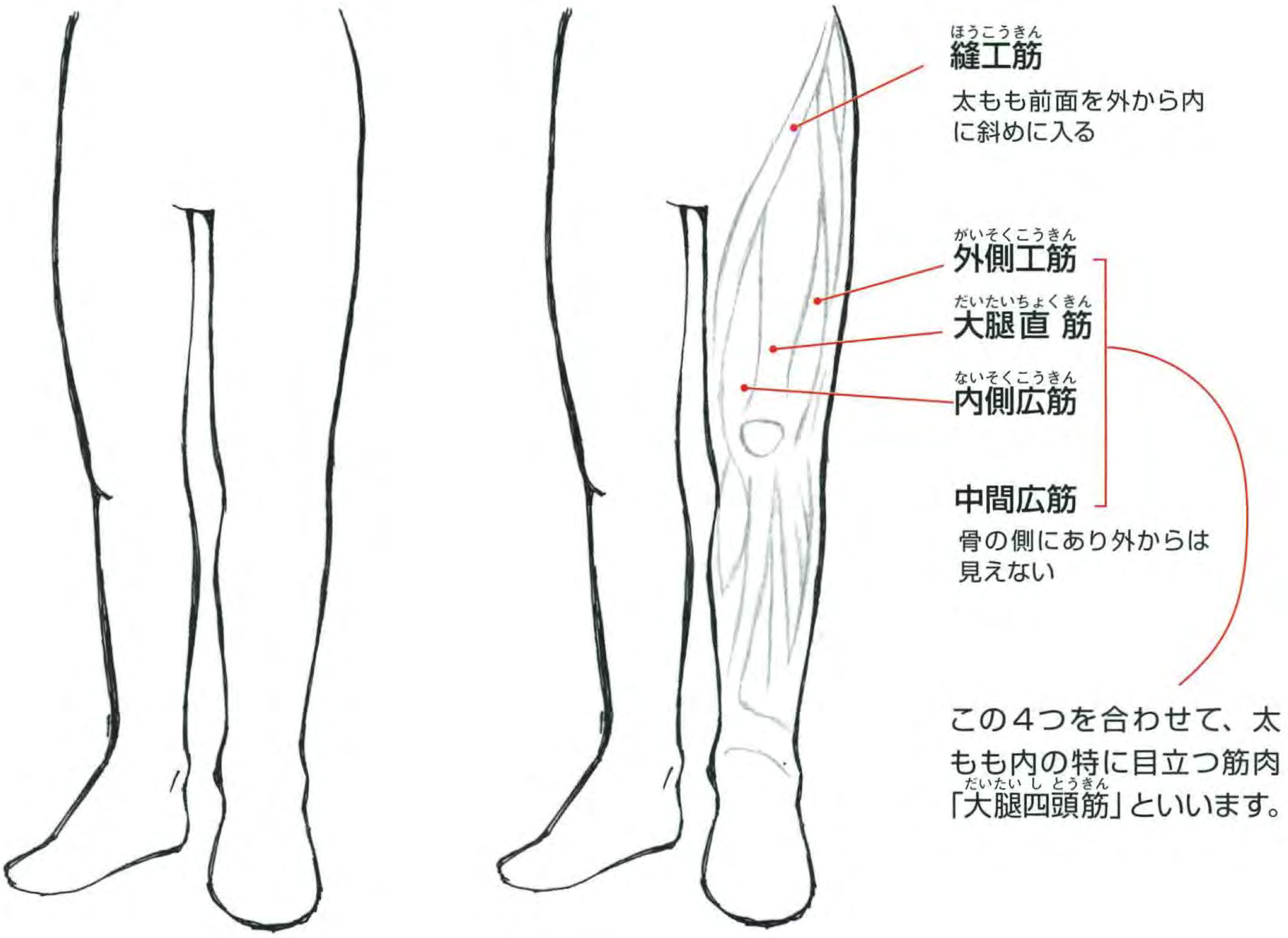
太ももやすね、ふくらはぎにあたる箇所には、たくさんの筋肉がついています。ここで紹介する筋肉は動きを表現するときに足のふくらみとして注目したいポイントです。

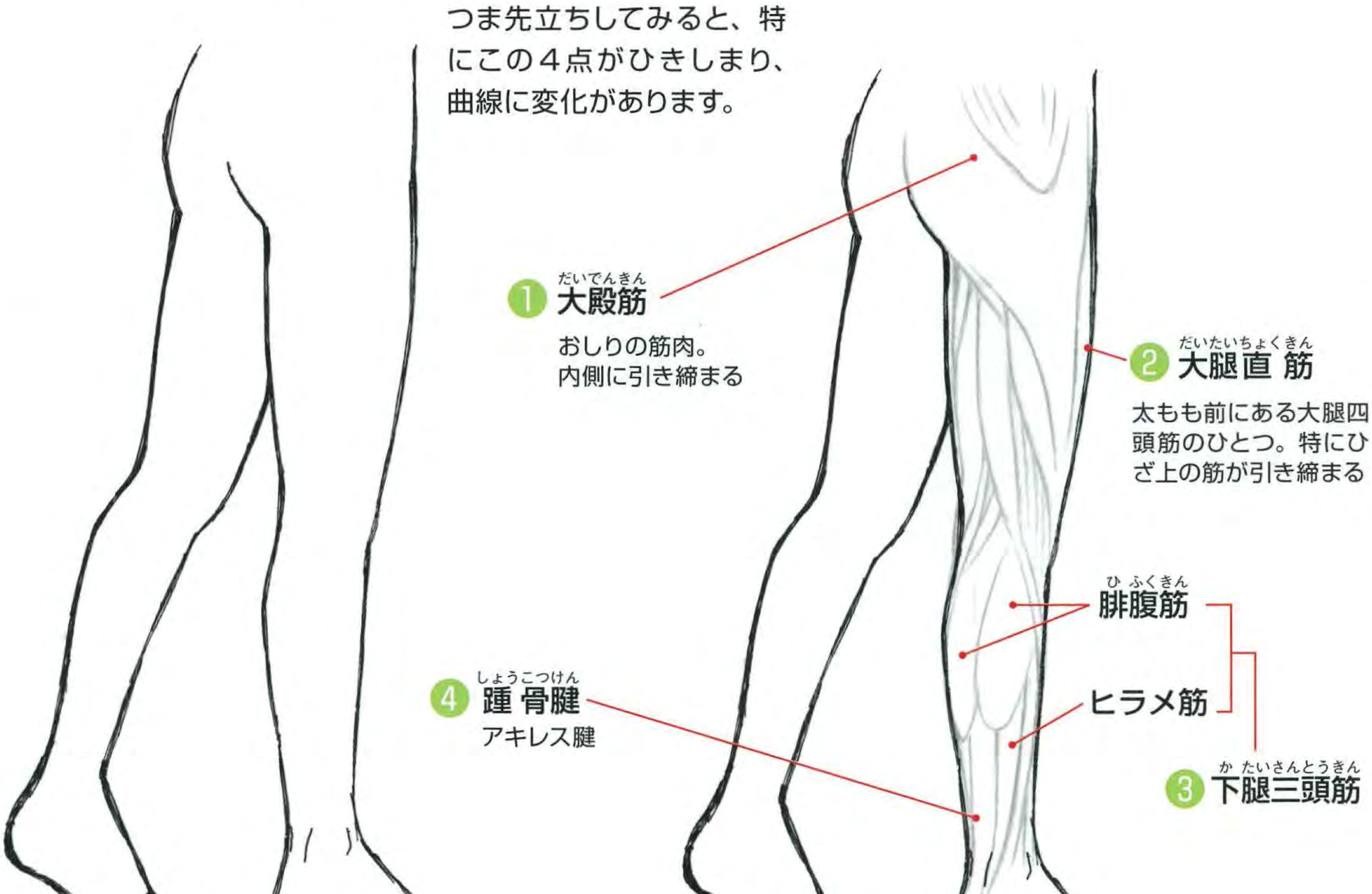



足を斜め前から見たときのふくらはぎのカーブは、長腓骨筋（ちょうひこつきん）や腓腹筋（ひふくきん）です。

太もも前面には大腿四頭筋があり、やわらかな曲線として現れます。鍛えた足はそれぞれの筋が盛り上がって見えてきます。

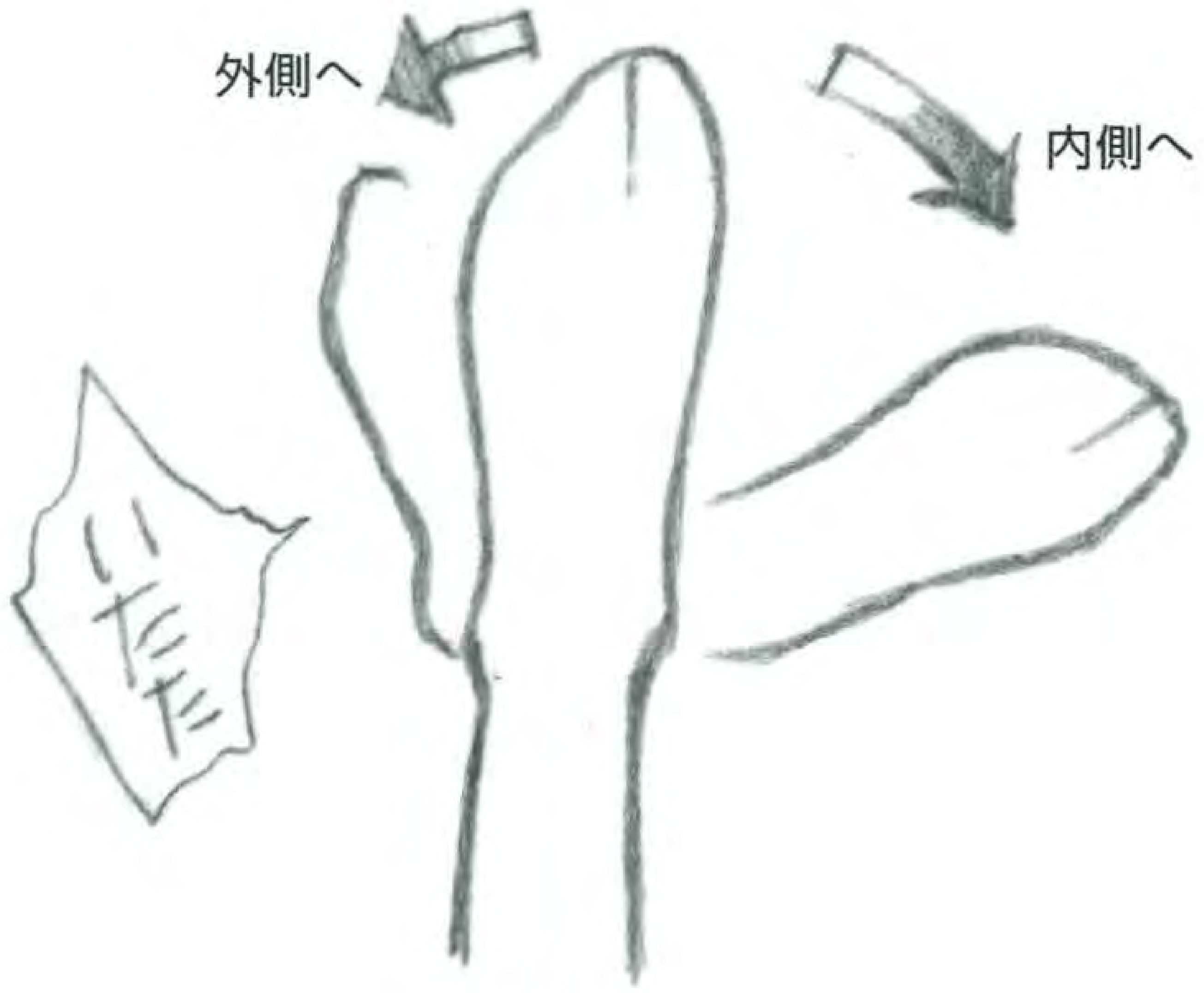


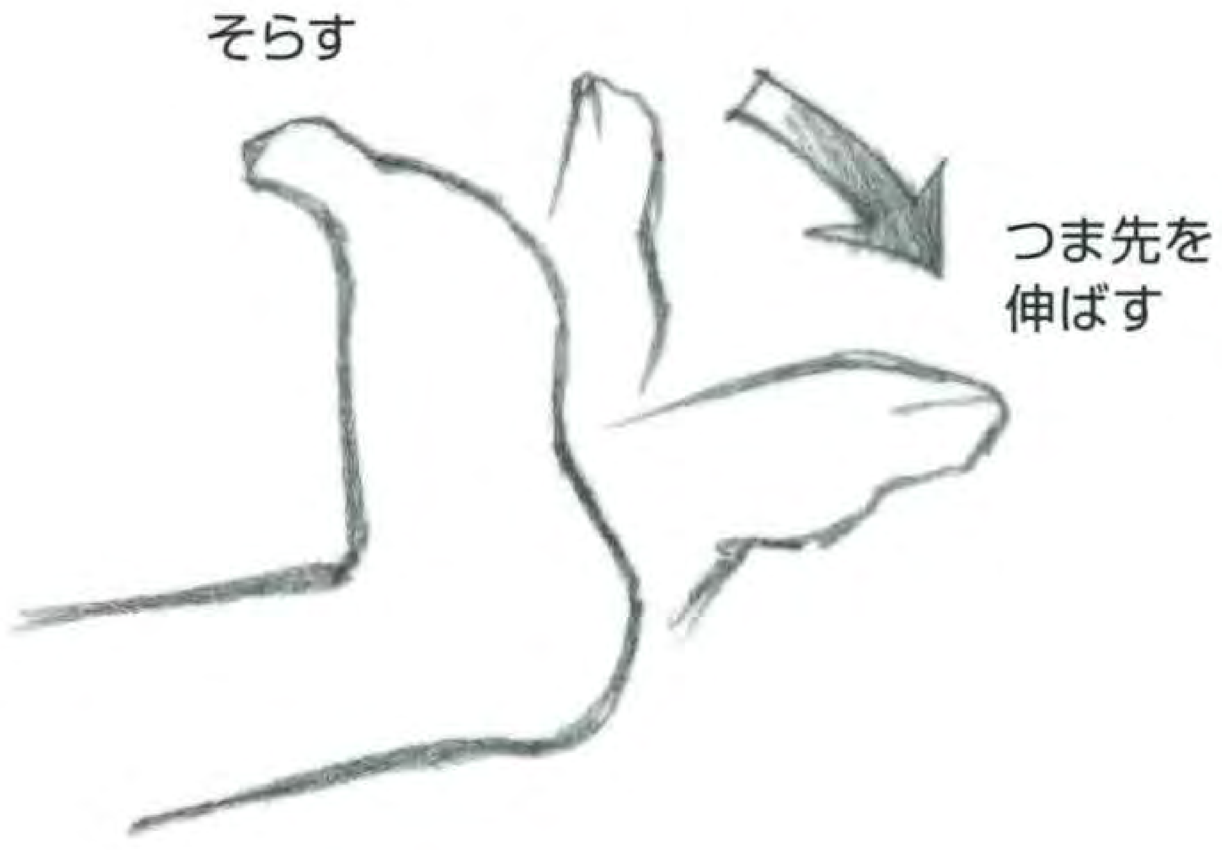



# Lesson 7 足首を動かしてみよう

## どこまで曲がるか確認

足を左右に振ったり、つま先を伸ばしたり反らしたりして、動く
範囲を確認しておきましょう。




## ひざの動きも確認

足の角度を変えると、ひざも同じ方向に一緒に動きます。

## つま先立ちしてみよう

体重と体のバランスを保つため、５本の指と付け根でしっかり支えます。

体重を支えるため、指の間が開きます。

ふくらはぎもぐっと盛り上がります。

力を込めると節が逆に曲がるように見えることもあります。

足の場合

手の場合

## 足首を伸ばしてみよう

足首を伸ばすと、足首から甲はなだらかなラインになります。かかとの見え方に注意しながら描きましょう。

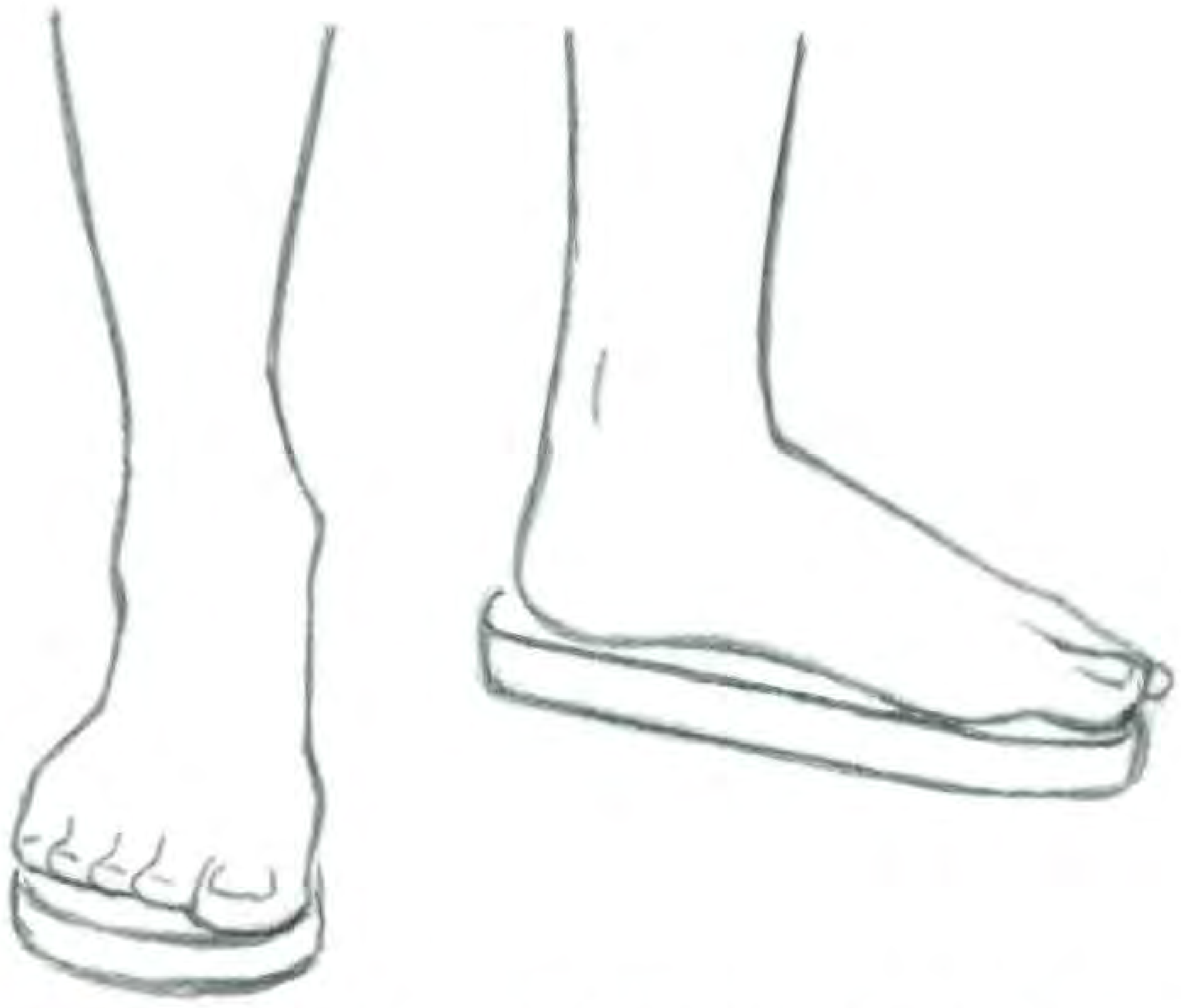
Lesson 8

# 靴を描こう

## サンダルの場合

まずは、足の指がしっかり見えるサンダルを描いてみましょう。正面が見える状態の「地に着いた足」（P124）をベースにします。

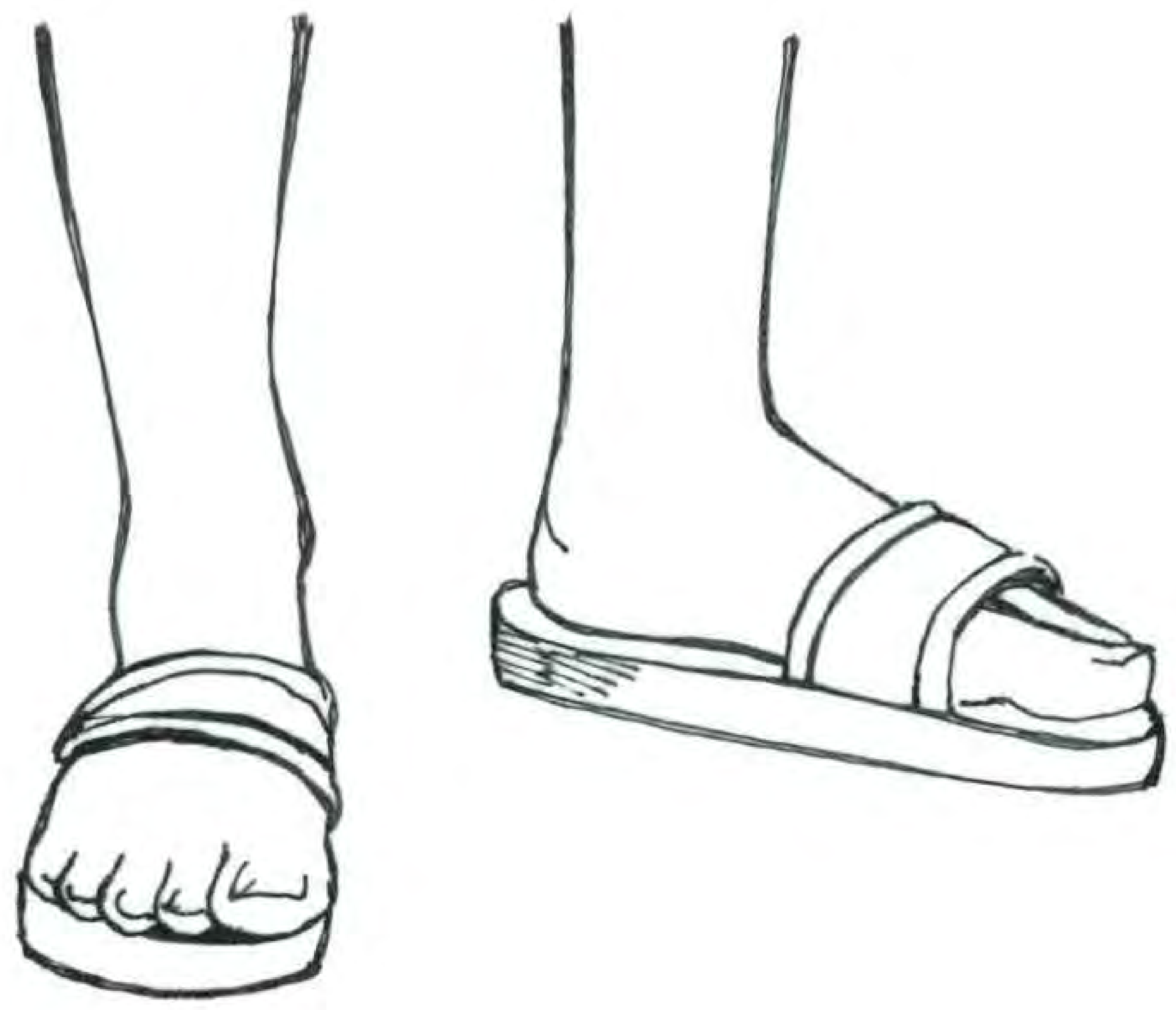
1 基本の形を描きます。

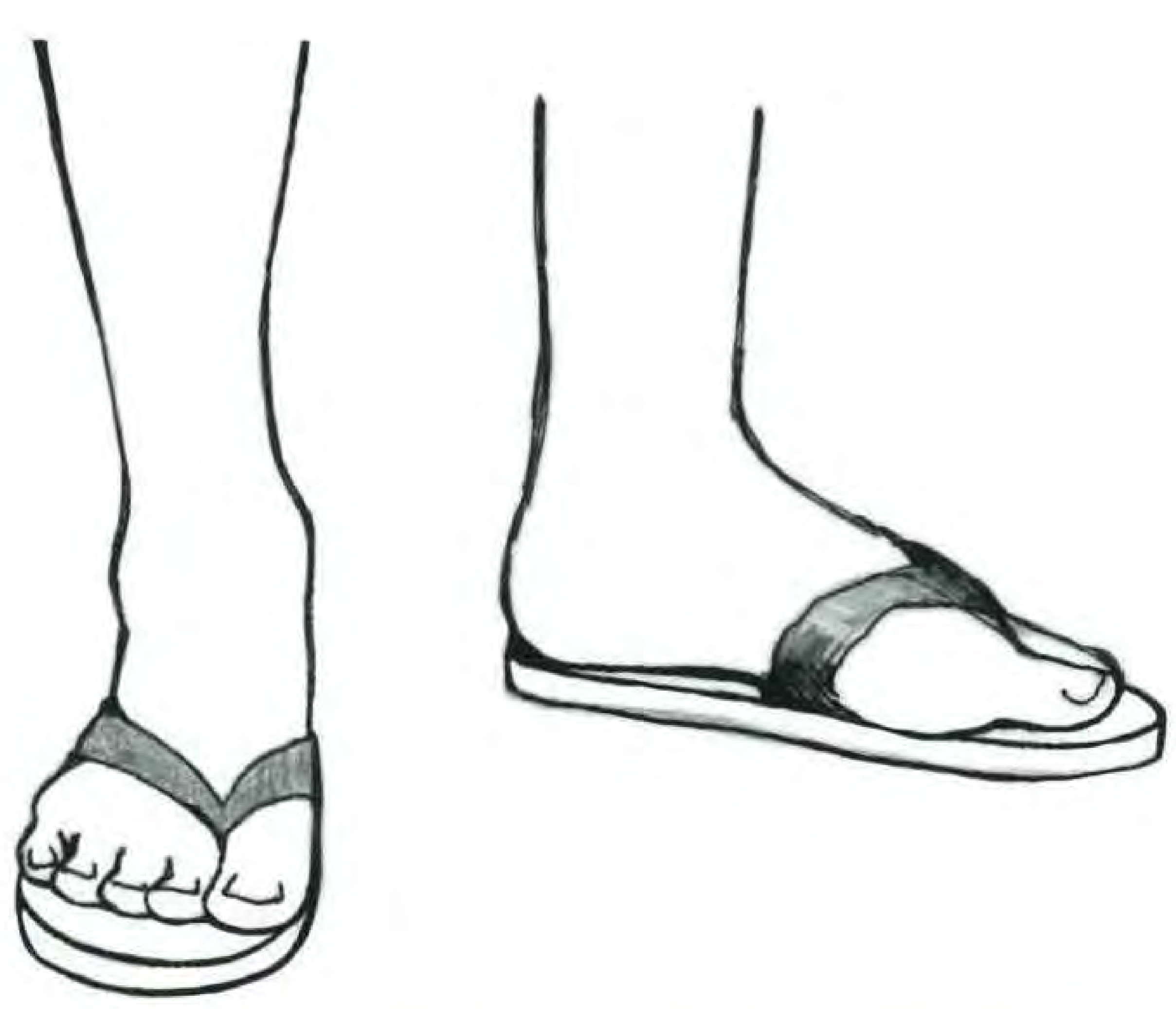


2 足の裏が接地する部分を描き入れます。デザインによってつま先部分が長いもの、かかと部分が短いものなどあります。地面に接する部分は、はきものの厚みに注意します。

3 足の甲をおおう部分を描きます。甲のアーチに注意して描きましょう。

完成





サンダルトングタイプをはいた場合

## スニーカーの場合

スニーカーをはかせてみましょう。サンダルの場合と同じく「地に着いた足」をベースにします。

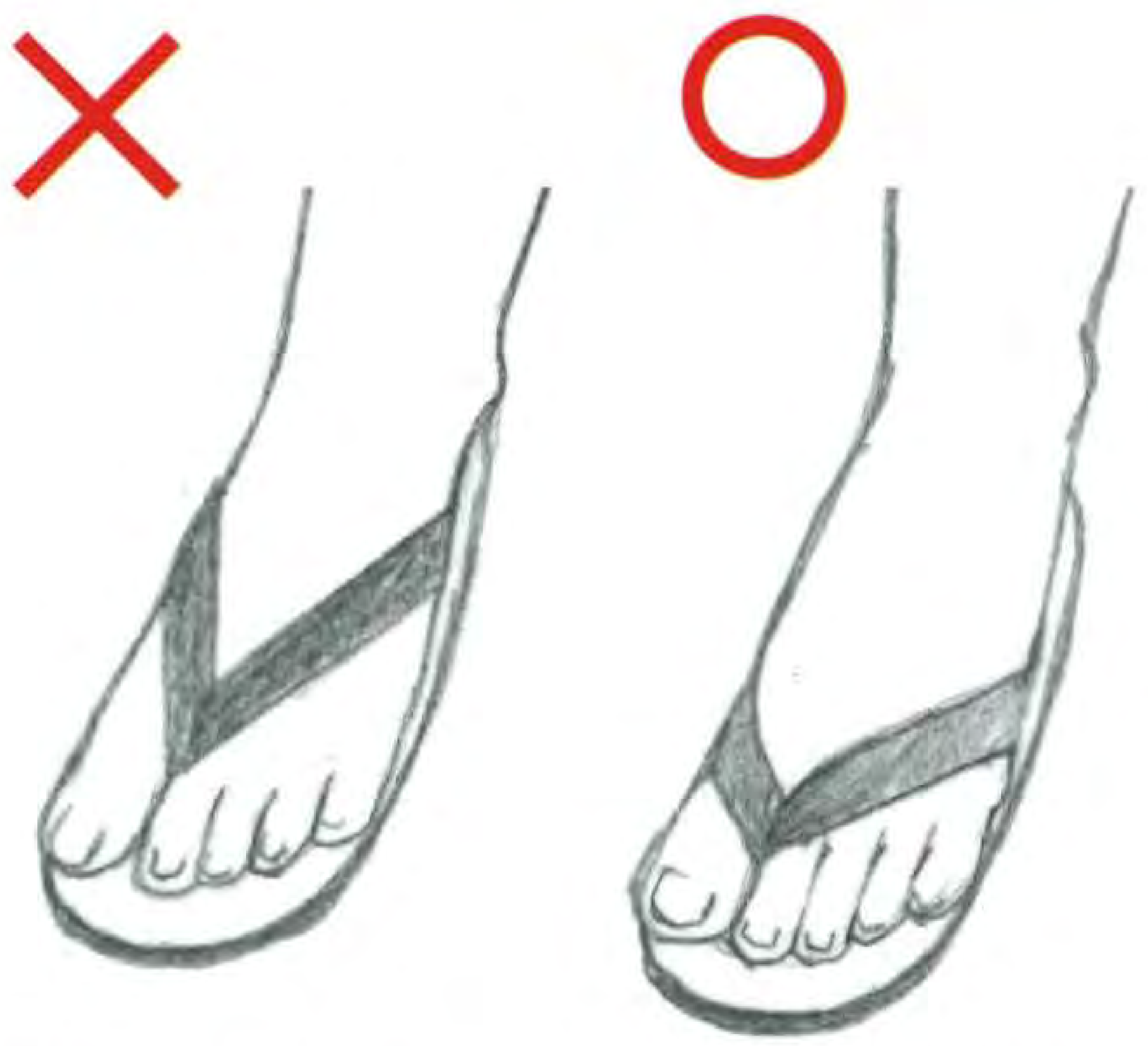
1 基本の形を描きます。

2 足の裏や地面と接する面を描きます。デザインによって足幅の広いもの、足幅にフィットしたものなどがあります。

3 スニーカーの厚みに注意して、かかとやつま先部分は特に大きく丸みをおびたラインでアタリをとります。

完成

## これは間違い！

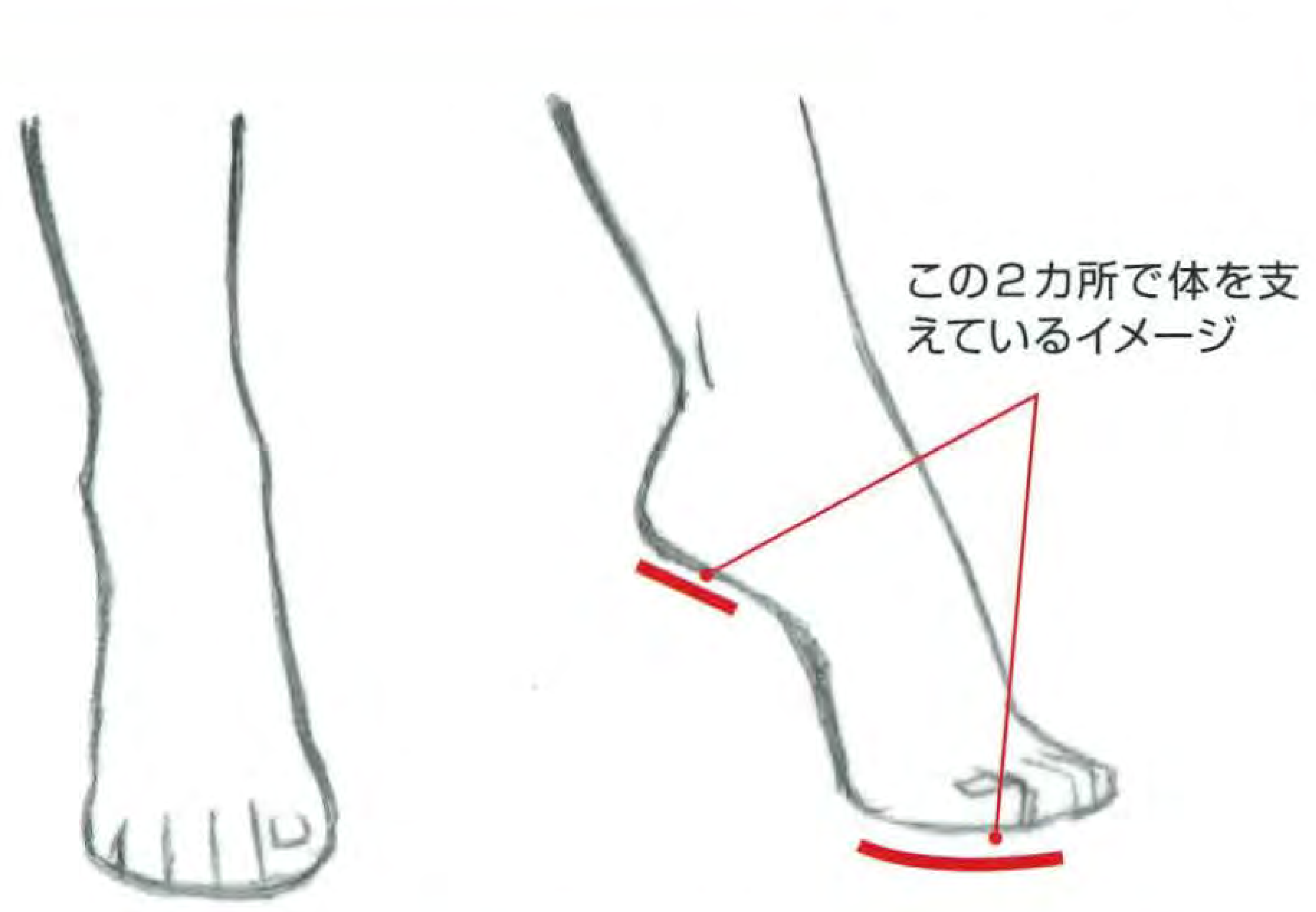



足の厚みやアーチを忘れてバンド部分を描くと厚みのない靴に見えてしまいます。

靴を先に描いて、中に入ってくる足の厚みを忘れて描いてしまうと、つぶれている足に見えてしまいます。

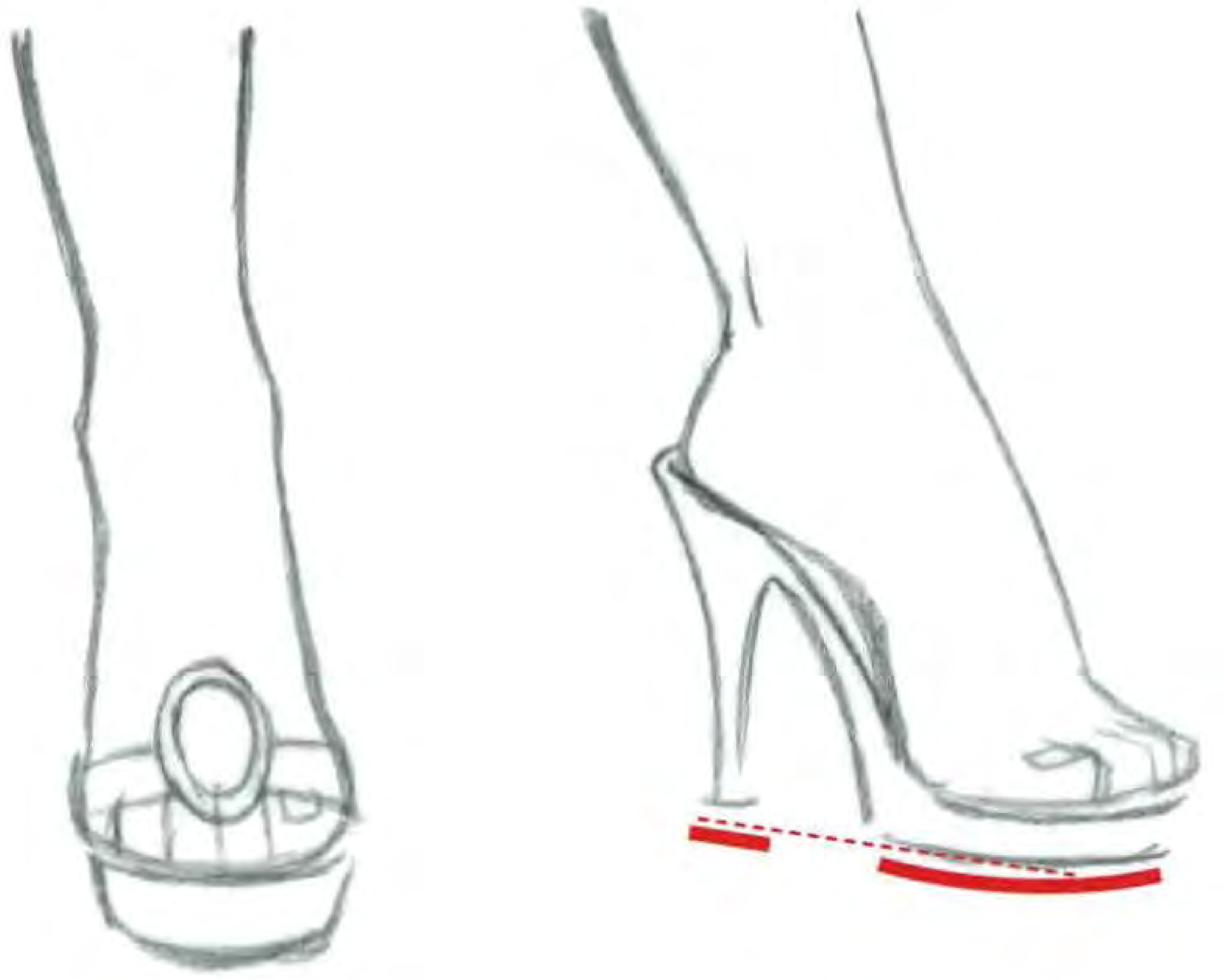
## ヒールのある靴の場合

素足にヒールのある靴をはかせてみましょう。正面が見える状態の「かかとを上げた足」(P126) をベースにします。

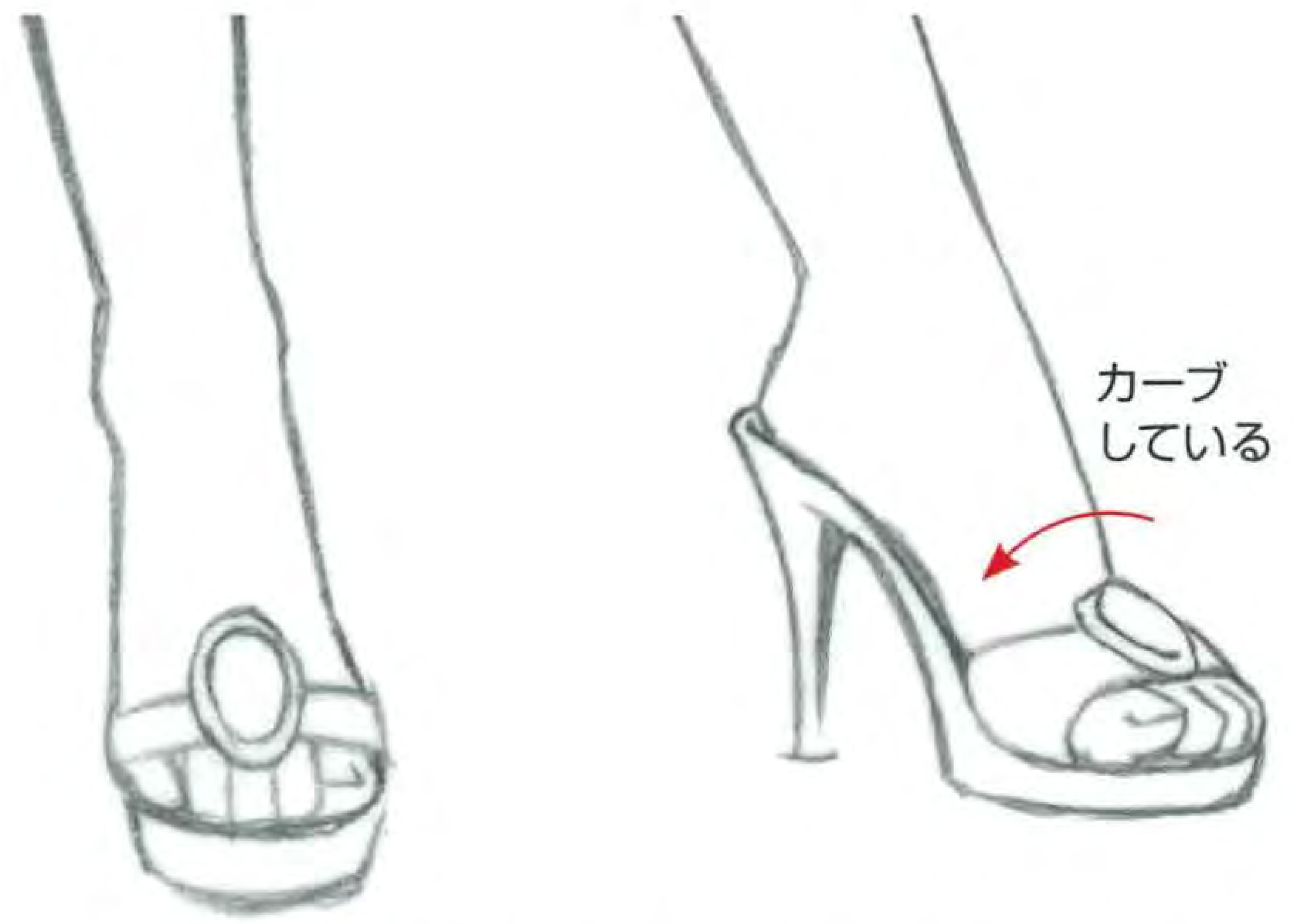



1 基本の形を描きます。つま先部分とかかとが地面に平行になるように注意します。

2 つま先とかかとの部分に足の裏の接地部分を描き、厚みを表現します。



3 先端部分とかかと下の接する部分が同じ地面になるようにします。

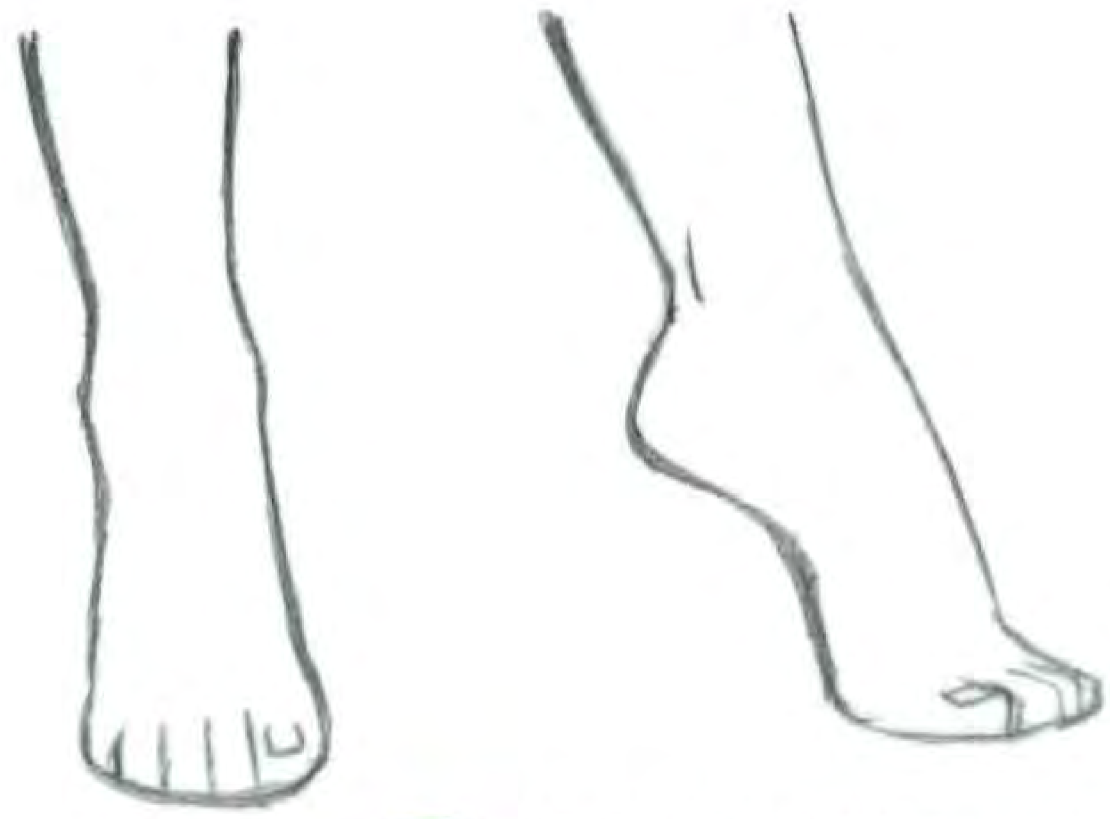



4 足の甲のカーブを忘れずに、ベルト部分を描きます。

### 完成

## ブーツの場合

ブーツをはかせてみましょう。ヒールのある靴同様、「かかとを上げた足」（P126）をベースにします。

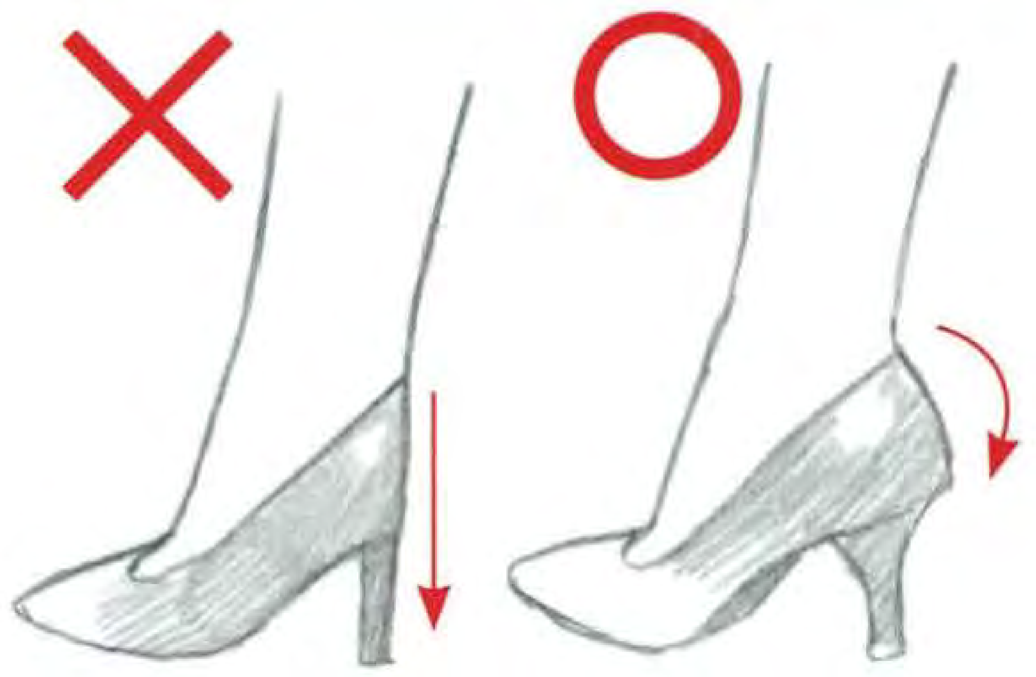


1 基本の形を描きます。

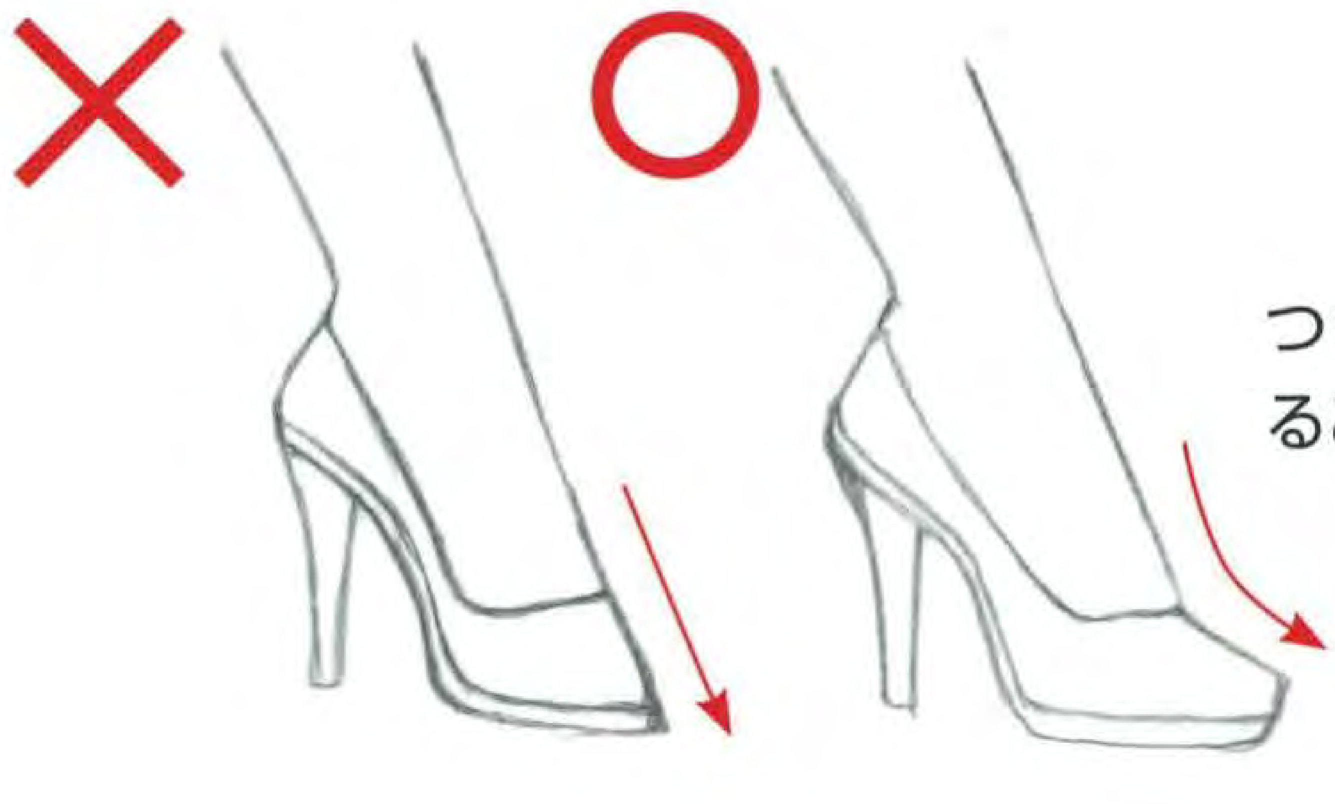
2 足の裏の接地面は、ヒールの場合と同じでデザインによりますが、足首の部分と指の節の部分にシワを描き込みます。ブーツの革の厚みに注意して、外に大きめに描きましょう。

完成

## これは間違い！



かかとの丸みを忘れずに。



つま先が入っていることを忘れずに。

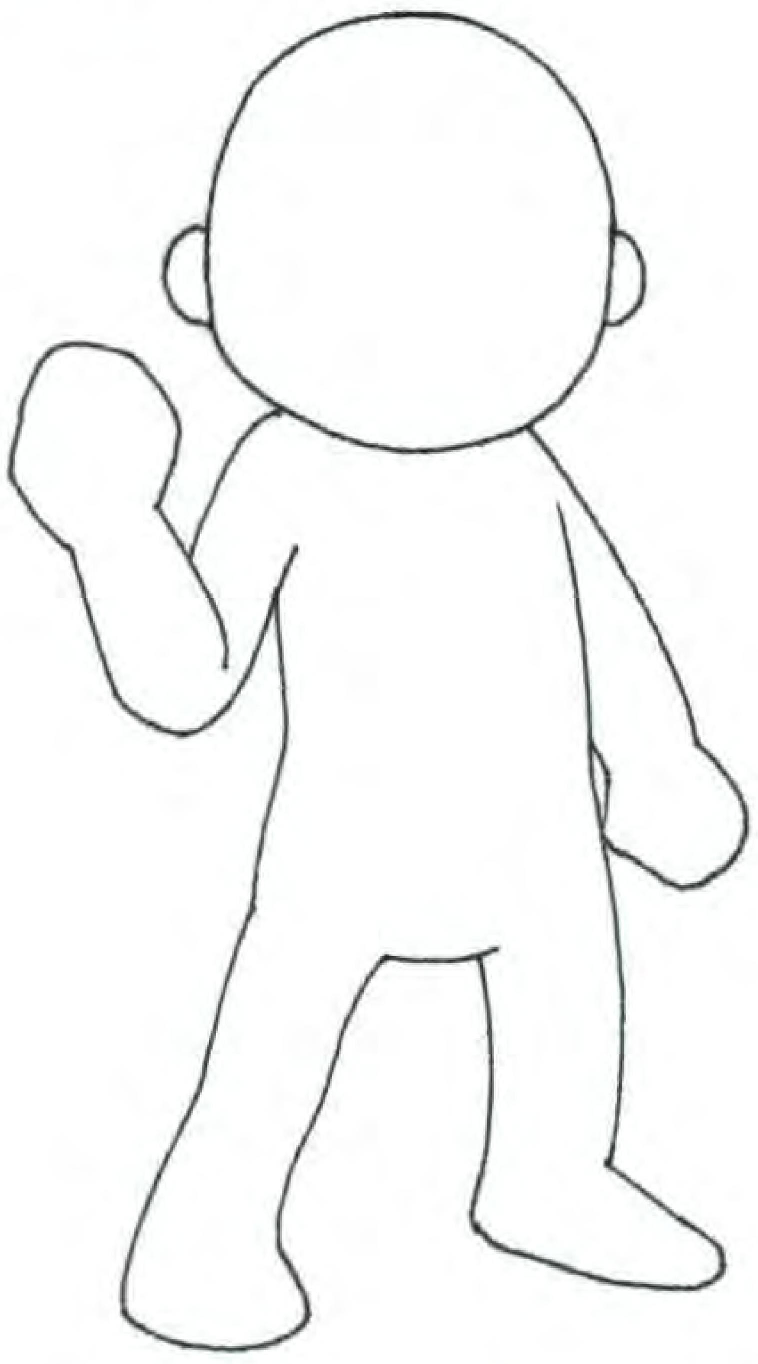
Lesson 9

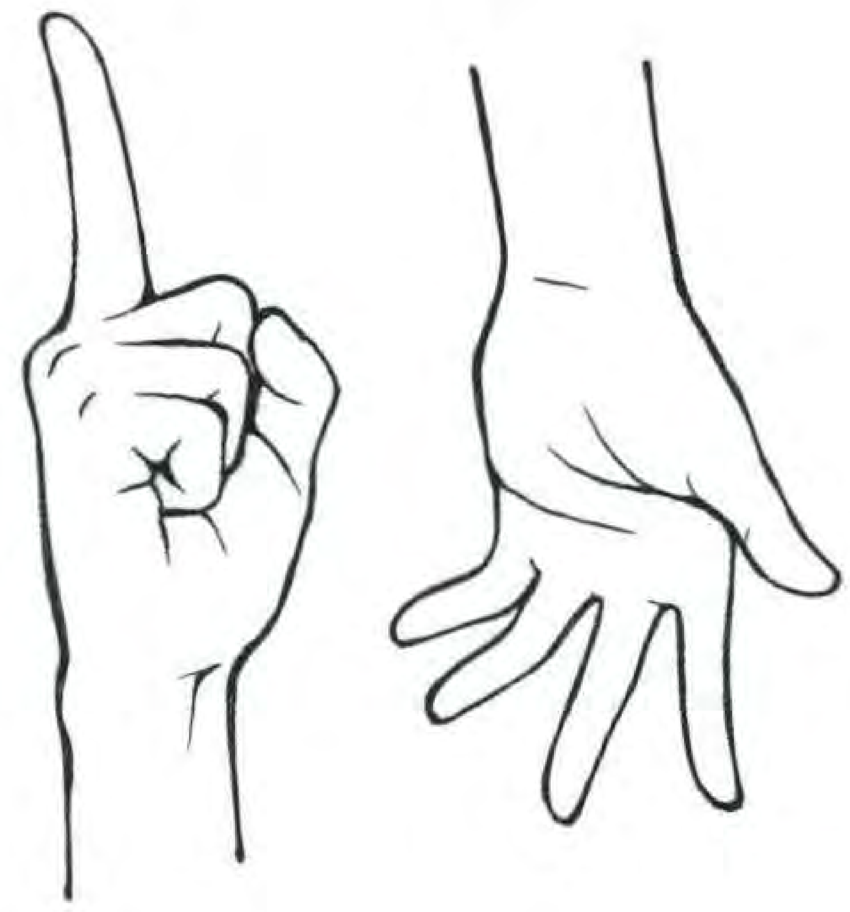
# 立ちポーズでキャラを表現

## 代表的な立ちポーズ

### ❶ヒーロー・元気タイプ

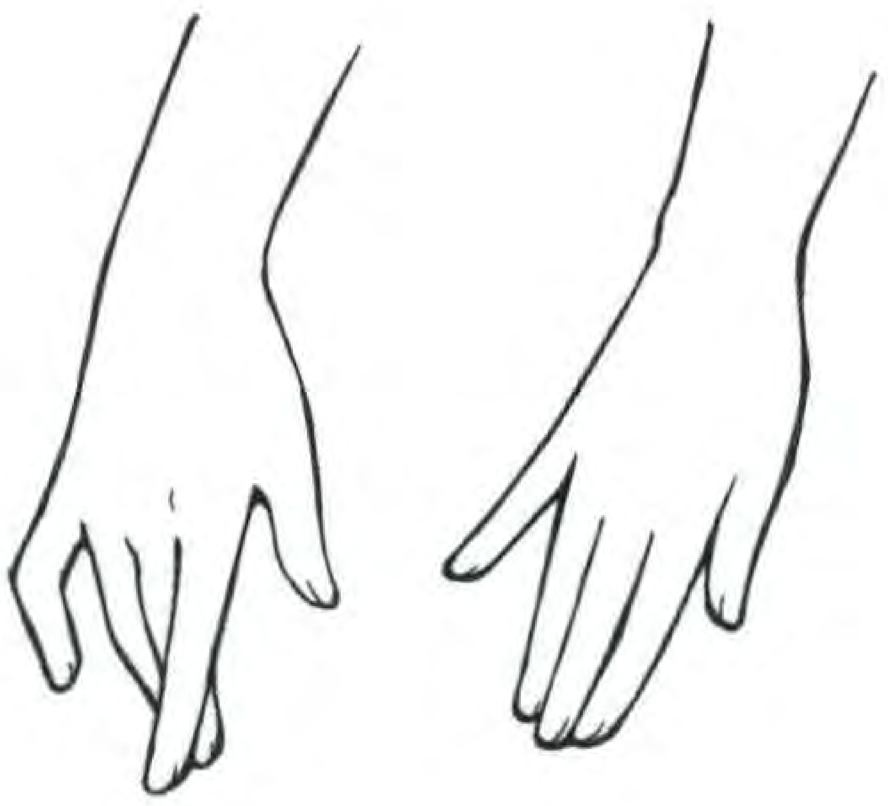
元気でまっすぐな性格を表すため、足を開きひざをまっすぐ伸ばします。上半身でもポーズを作って性格を演出してみましょう。



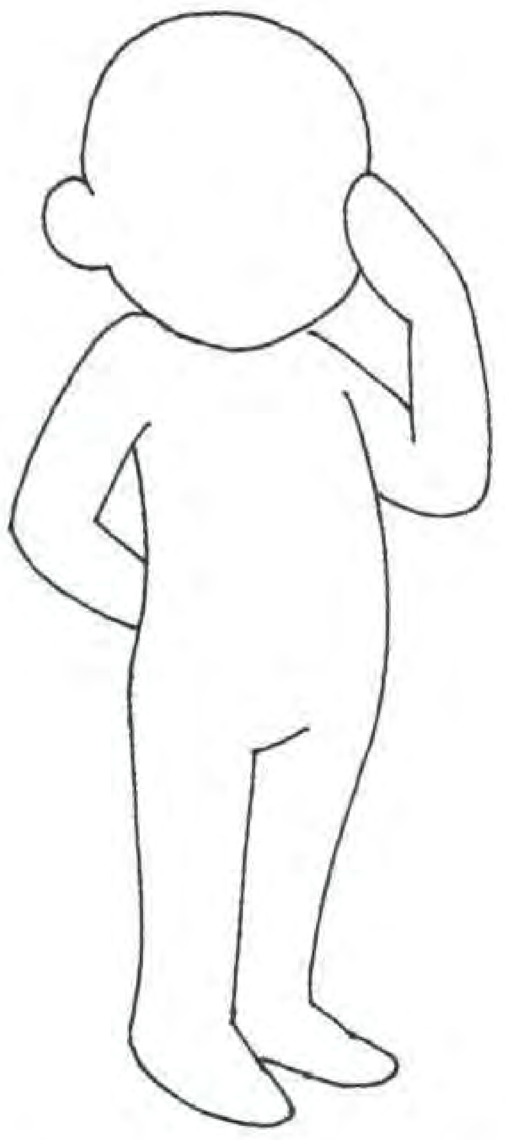


### ❷ヒロイン・大人タイプ

少しあごを引き、ヒールのある靴をはき、足を長く見せるポースにすると大人っぽいキャラクターを表現できます。片足だけつま先を伸ばすなどの演出もあります。

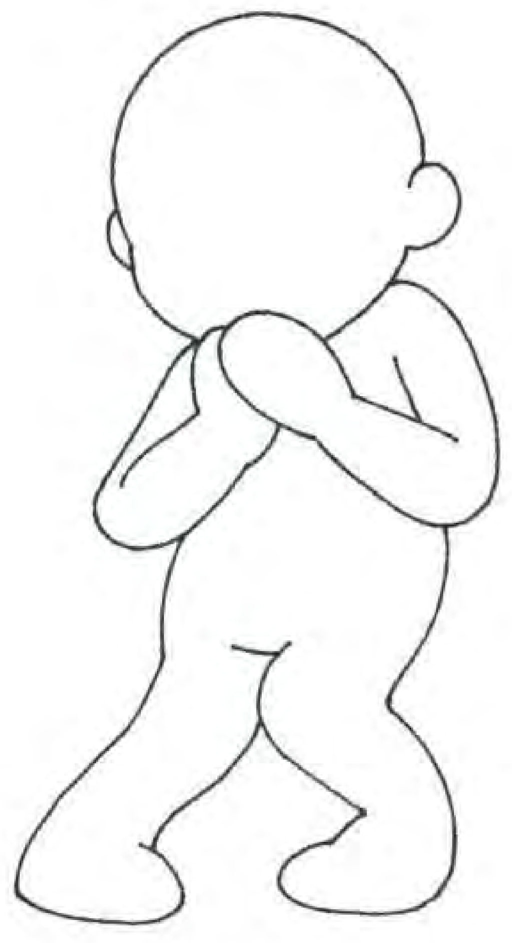


## ❸ライバル・クールタイプ



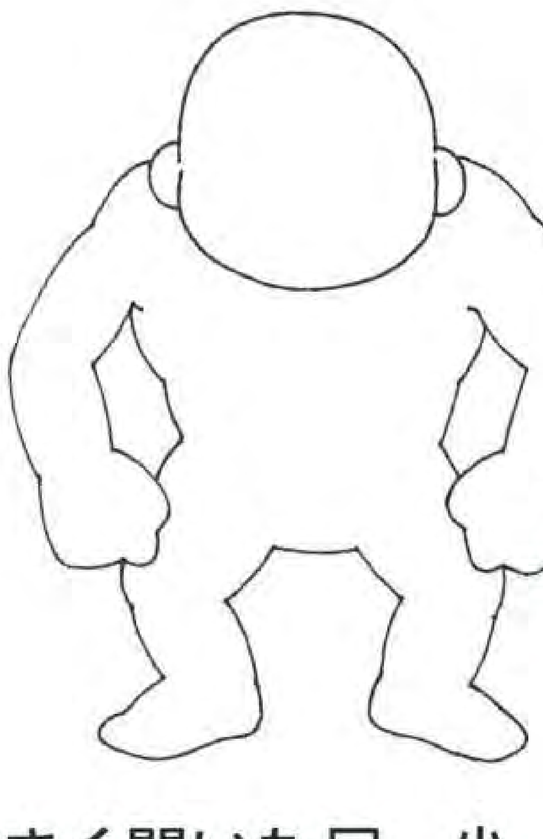
無駄な動きのないまっすぐに立つポーズ。つま先の揃え方で計算されたクールなキャラを演出できます。

## ❹臆病・不思議タイプ



足を内股にしたり、かかとを浮かせるなど、ちぢこまったしぐさで、おどおどしている気弱なキャラを演出できます。

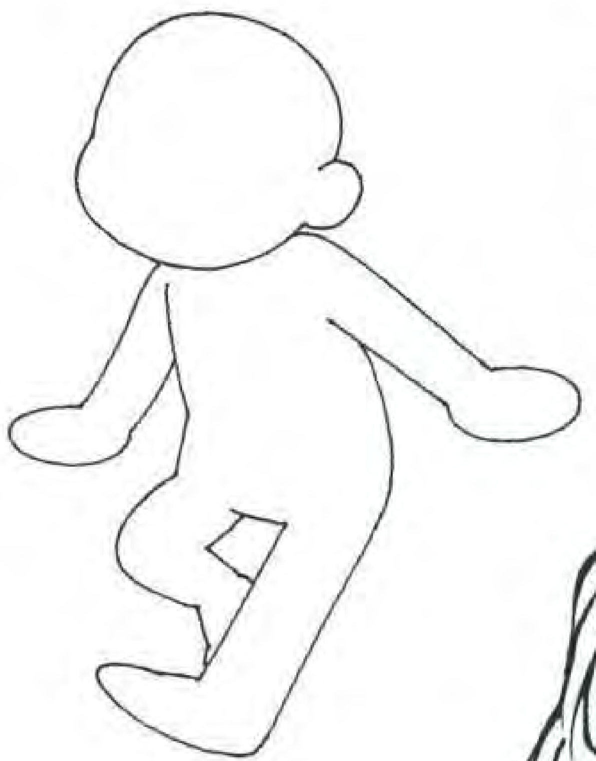
## ❺熱血・体育会系タイプ



大きく開いた足、少し腰を落としたポーズで体力自慢を演出します。胸を張るなど、上半身のポーズもキャラの性格を表します。

## ❻ヒロイン・元気少女タイプ

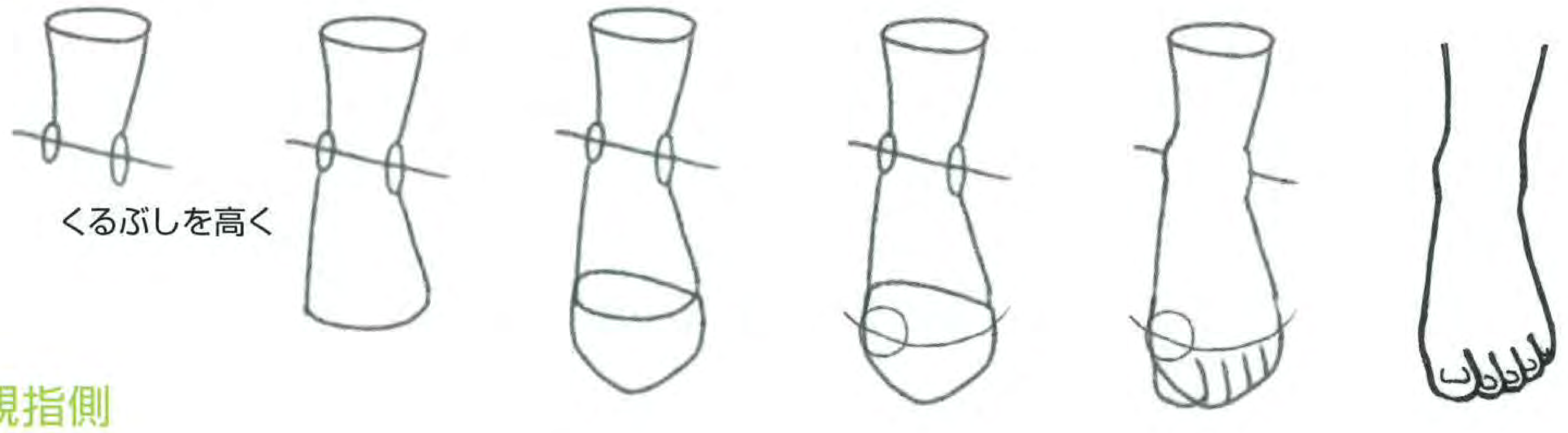
ジャンプする、両腕を広げるなどのしぐさで、表裏のない元気なキャラクターを演出します。



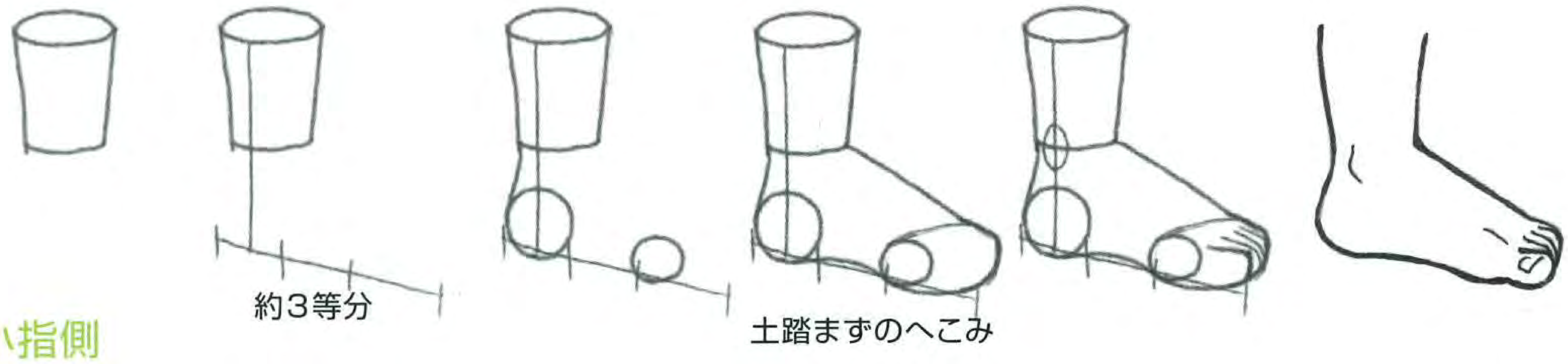
## コラム●簡単！足の描き方講座

P74 の足編です。足の正面、横向き、上から見た様子を、簡略化して描く方法を紹介します。基本的な足の形を、マスターしましょう。

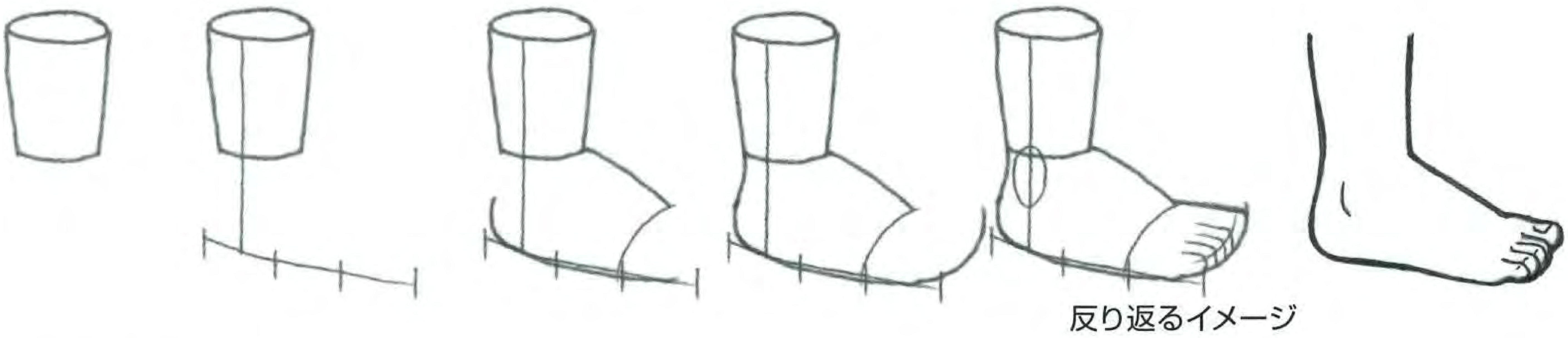
### 正面



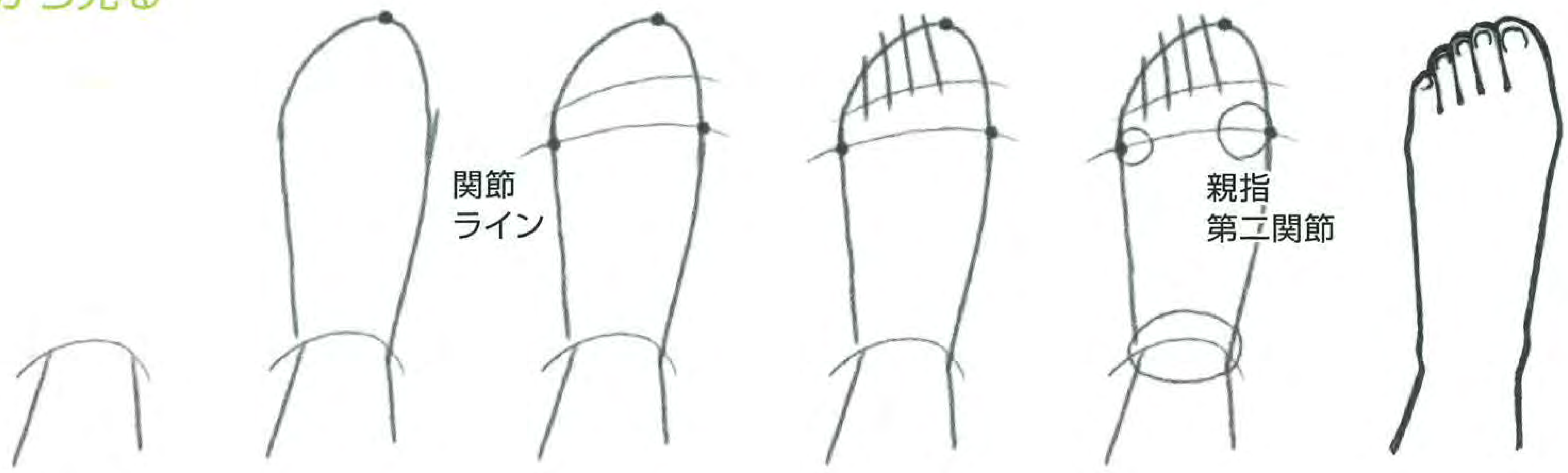

### 親指側




### 小指側




### 上から見る



chapter

6

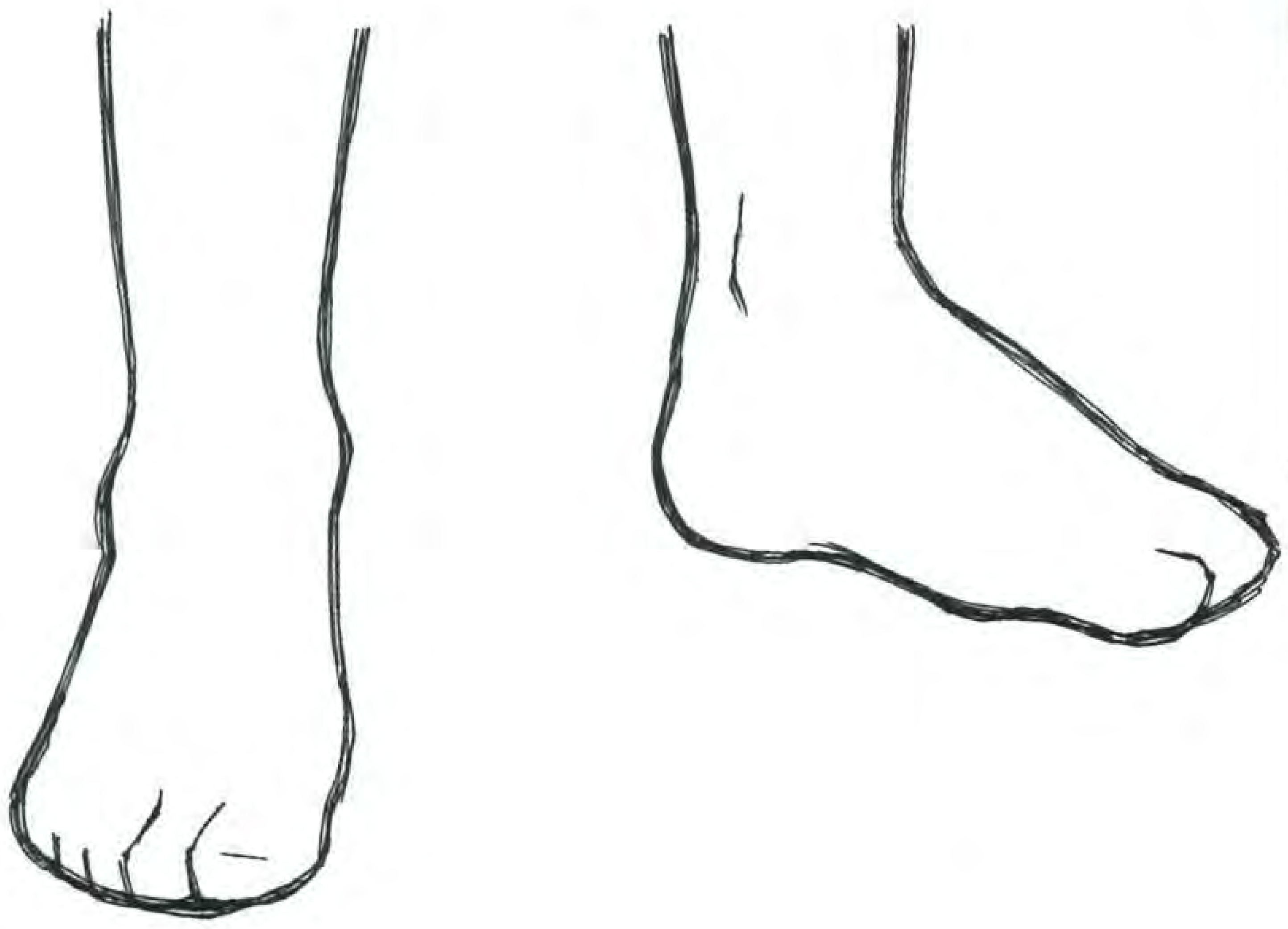
# 足のポーズを描こう

足の基本ポーズから全身を使ったポーズまで、写真とイラストを見ながら描いてみよう。

# 足の形は5パターン

## パターン化して慣れよう

立つ・歩く・座るなど、普段何気なくしている足のパターンを5つに分類してみました。それぞれのポイントを見て形を確認しましょう。

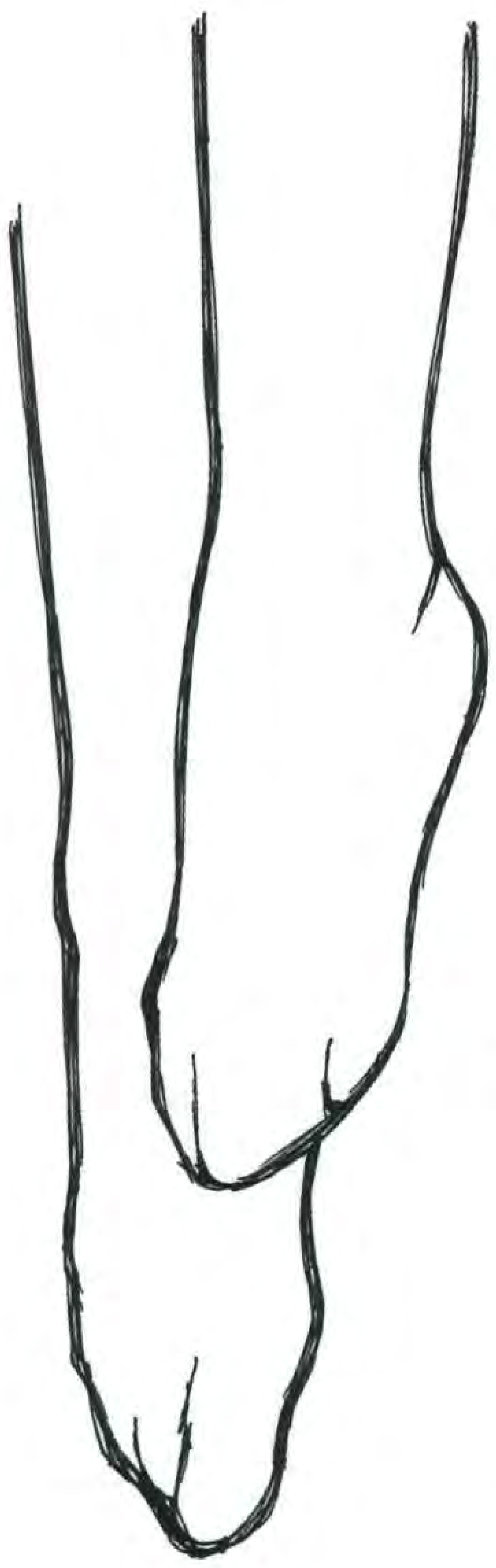


### 1 地に着いた足

靴を脱いでいたり、かかとの低いものをはいているときなどの足の形。土踏まずやくるぶしの形などがポイントになります。

### 2 かかとを上げた足

背伸びをしたり、男女問わずかかとの高いものをはいたときの足の形。高さによって足の裏が見えたり、ふくらはぎや足の甲のラインがポイントです。



### 3 つま先を伸ばした足

足のつかない高いところに座ったときや横座りなど、足の甲が伸びた形。すねからまっすぐなラインが特徴。

## 4 浮かせた足

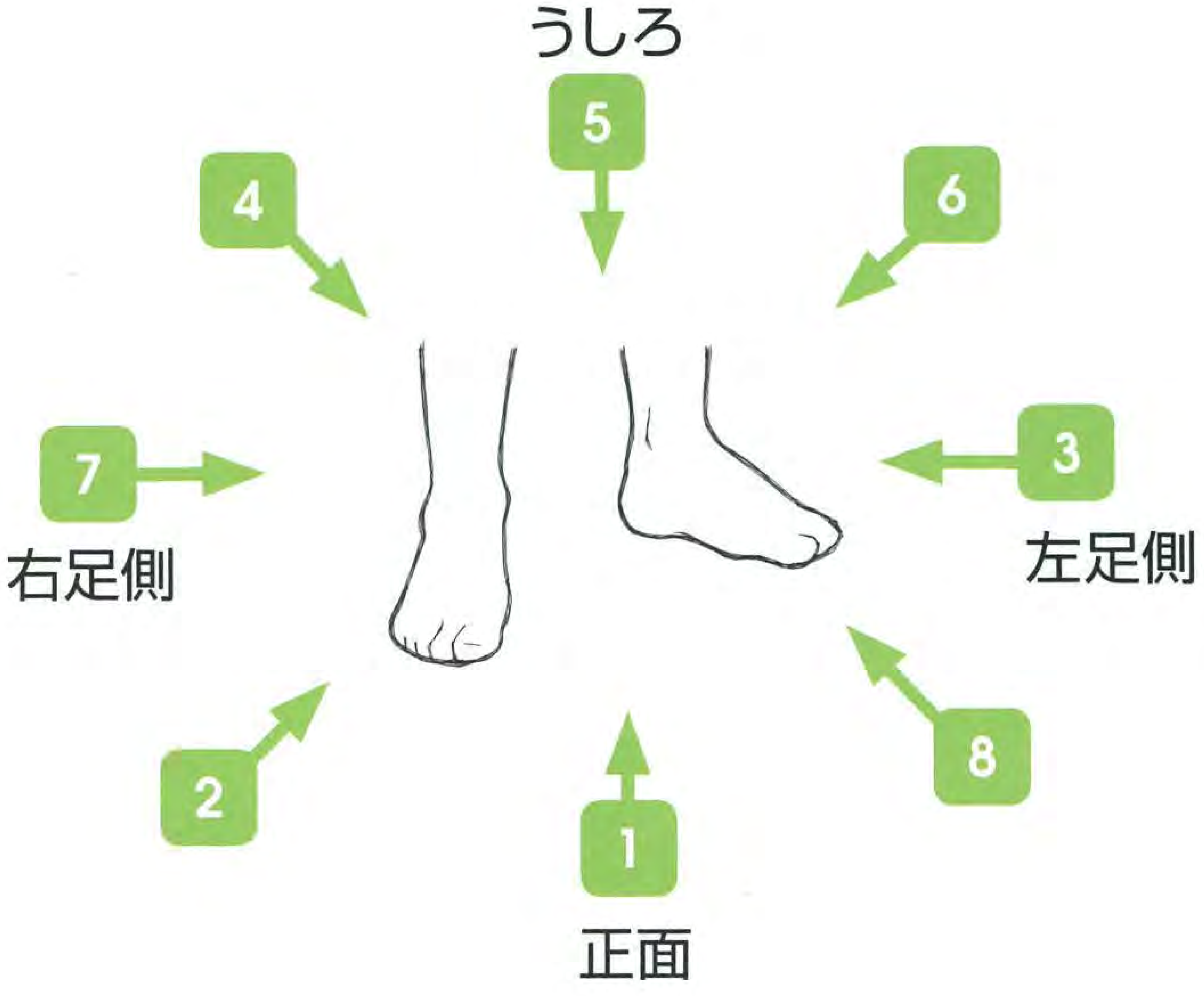
足の裏は地面に着かず、浮いた状態の足の形。ジャンプしたりブランコに乗るなど、浮遊した足の表現ができます。足の裏の指や節などの表現がポイント。

## 5 指を反らせた足

画面に向かって歩くイメージで、親指の節からつま先が浮いた形。指先や土踏まずの曲線がポイントです。

## 8方向から見てみよう

「基本のポーズ」では、これらの足の形を8つの方向から見た様子を掲載しています。見る位置を変えるとどんな形になるか、確認してみましょう。

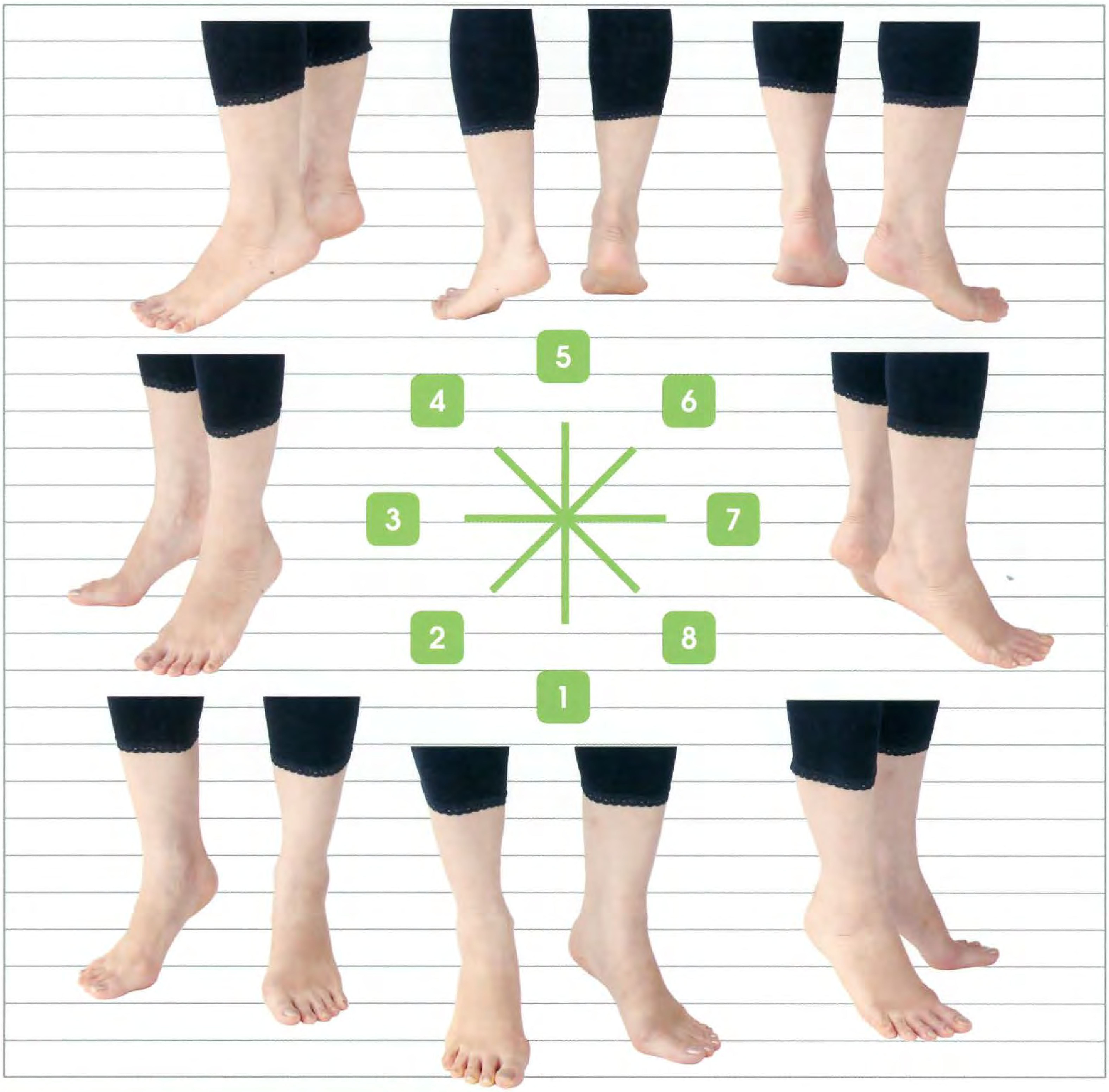


# 地に着いた足

## 「地に着いた足」の別の形

Point
外に反れる
ひざこぞう
やや正面から見
た足のライン
大きくゆるやか
なS字
くるぶしは親指側
を高く小指側を
低く
足の甲はゆるく
カーブしている
小指は少し
内向き
土踏まずのカーブ

# 2 かかとを上げた足




## 「かかとを上げた足」の別の形

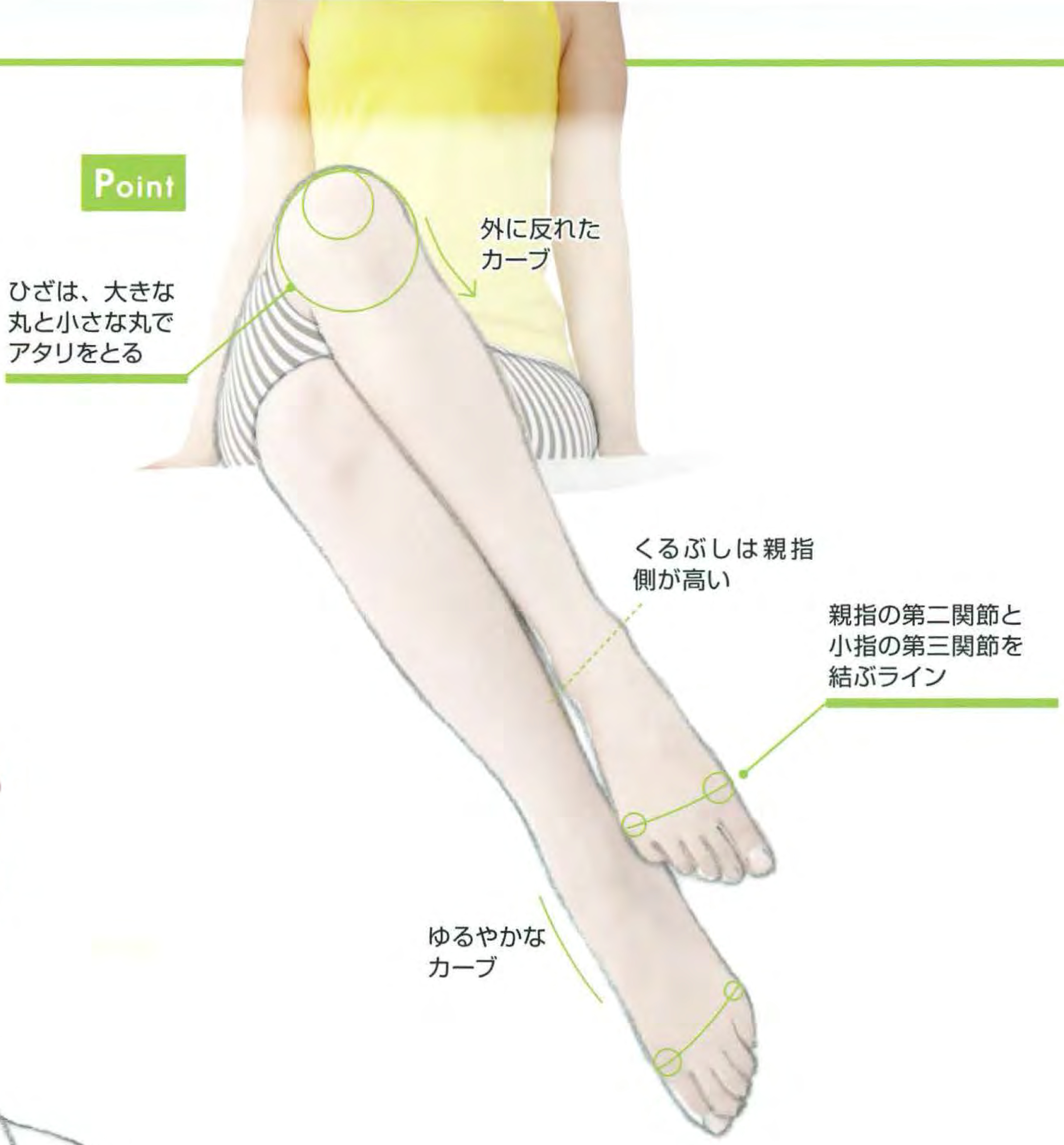
目線を下げる

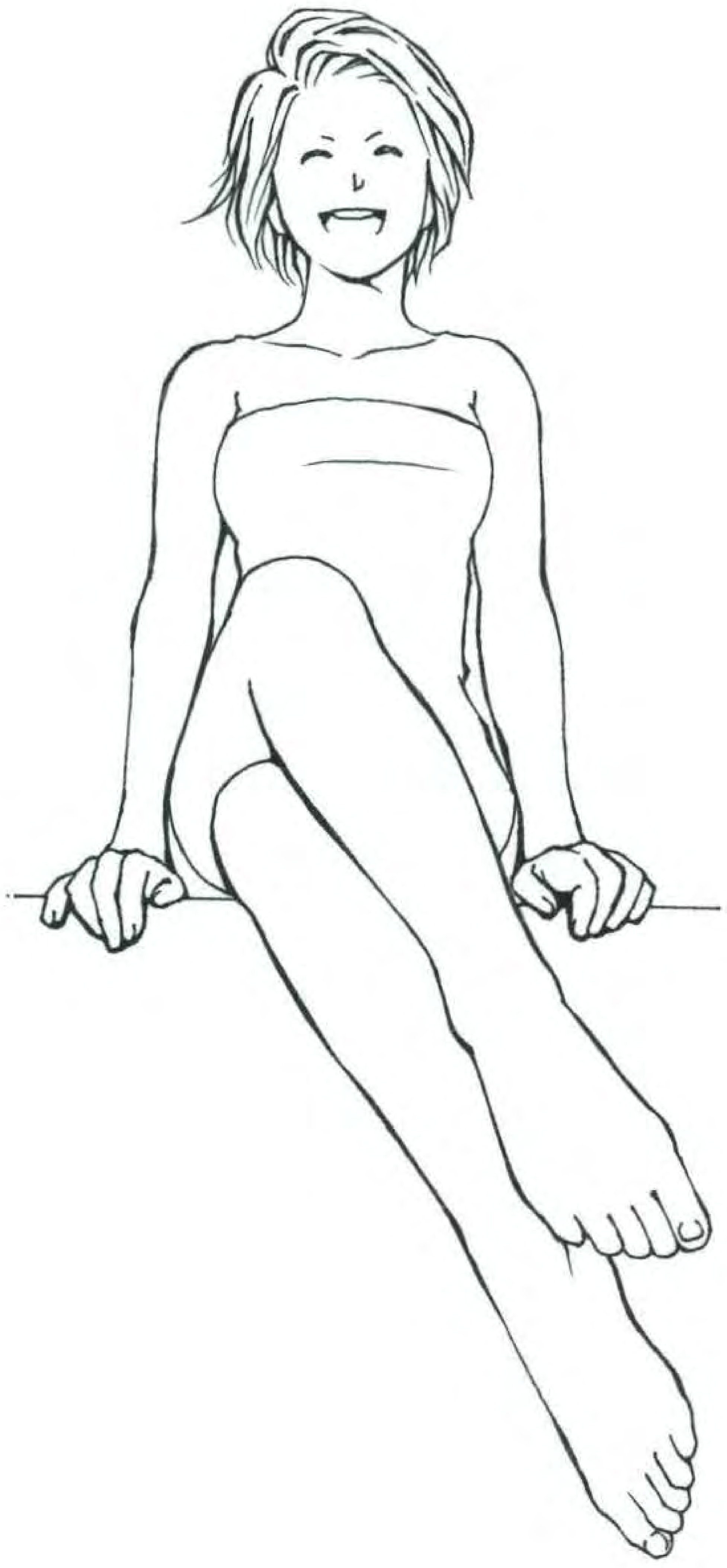
Point
横から見るので
ひざこぞうが目
立つ
直線に近いゆる
やかなカーブ
ゆるいカーブ
かかとのぶん、
外に出る
ふくらはぎは、
短いけれど大き
なカーブで描く
親指側を高く
小指側を低く

基本ポーズ 3

# つま先を伸ばした足

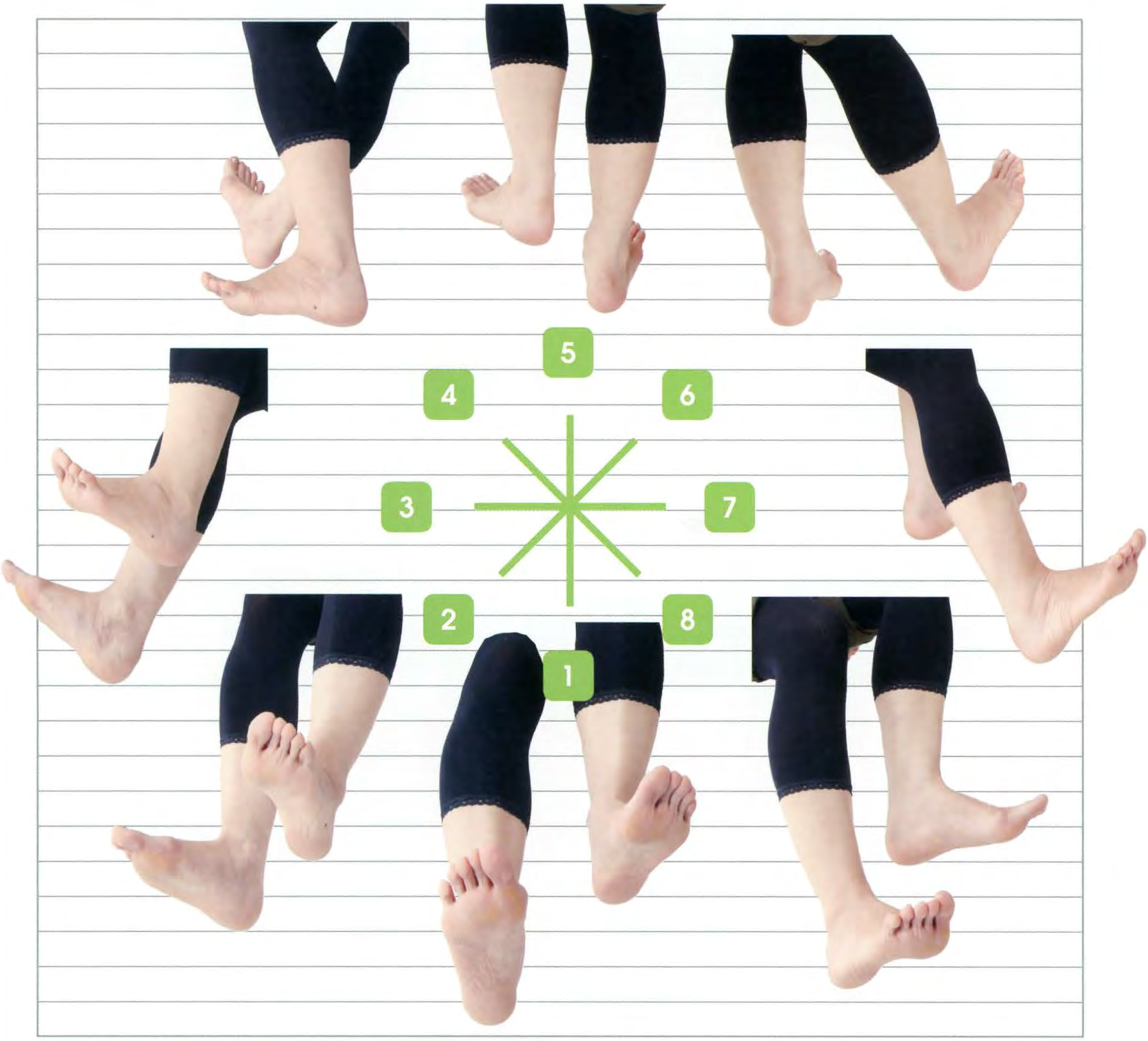
## 「つま先を伸ばした足」の別の形





目線を低くした
場合の全体写真

# 浮かせた足




## 「浮かせた足」の別の形

Point
指先と付け根の
カーブ
親指の第三関節
S字で描く
土踏まずの
くぼみ
小指側のくるぶし
かかとを丸で捉える

基本ポーズ 5

# 指を反らせた足

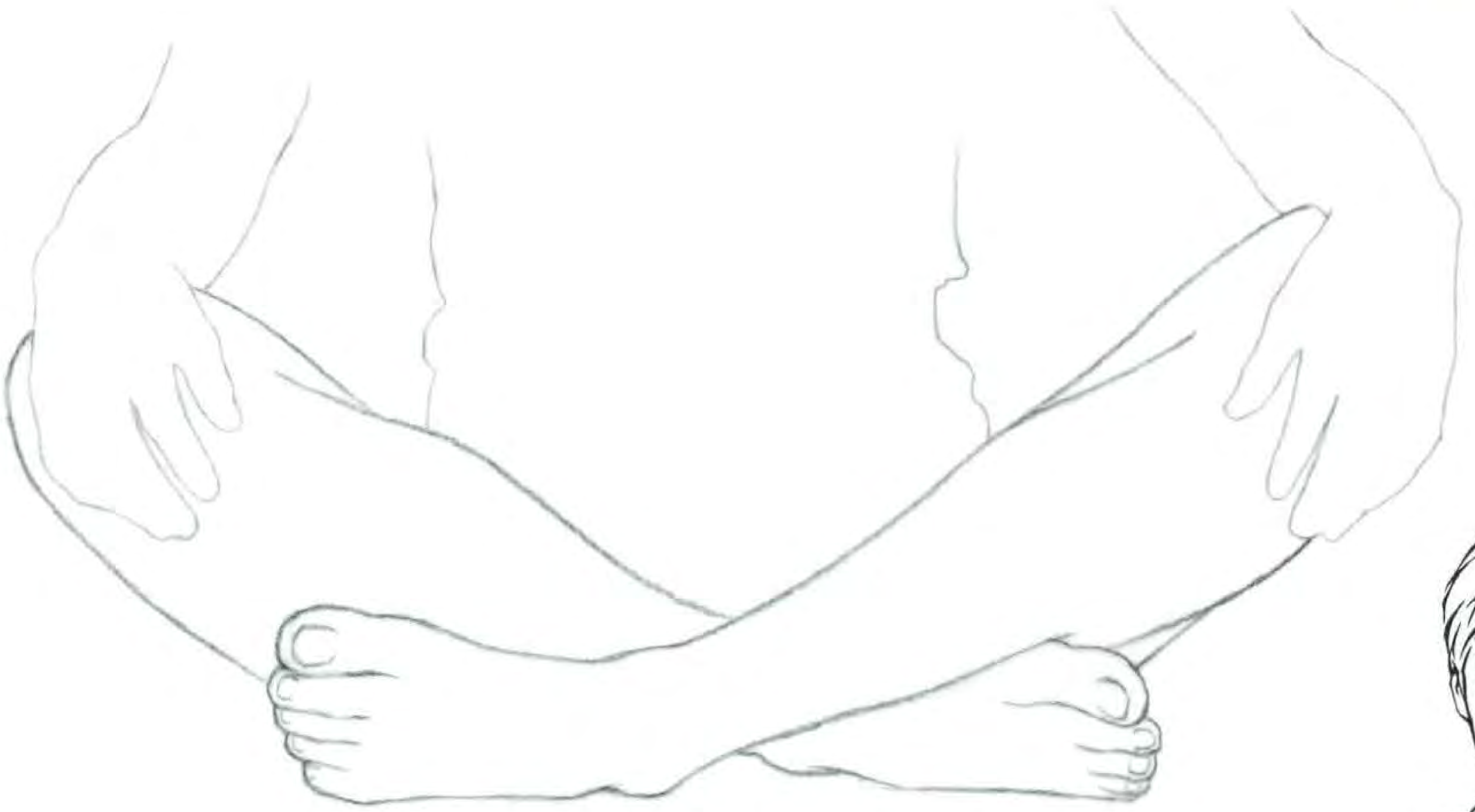
## 「指を反らせた足」の別の形

Point
大きなカーブ
指先のカーブと
指の付け根のカーブ
指先のカーブと
指の付け根のカーブ
S字
くるぶし
足の裏は3つのだ円とS字など
の曲線で捉える

# あぐら

**Point**

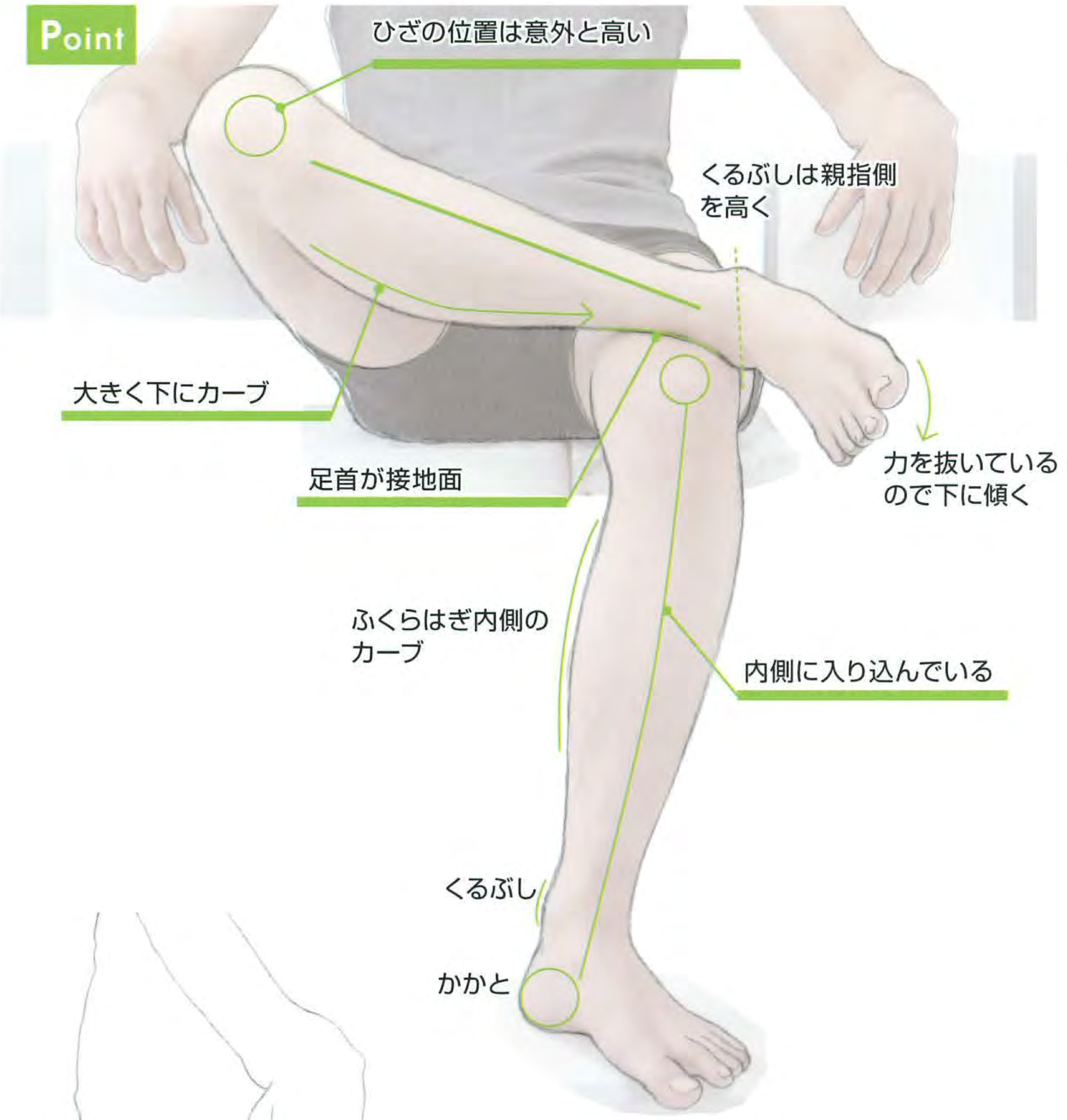
ひざの位置が高くなる
ふくらはぎ内側のふくらみは
大きなカーブ
土踏まずのところで支え
ているので、乗っている
足が少し上がる



Point
太ももはなだらかなカーブ
大きなカーブ
ひざこぞうの
下のくぼみ
土踏まず部分
大きなカーブ
男性は特に、指の下の
スジが目立つ
甲はカーブ
させる
小指だけ内側
を向く

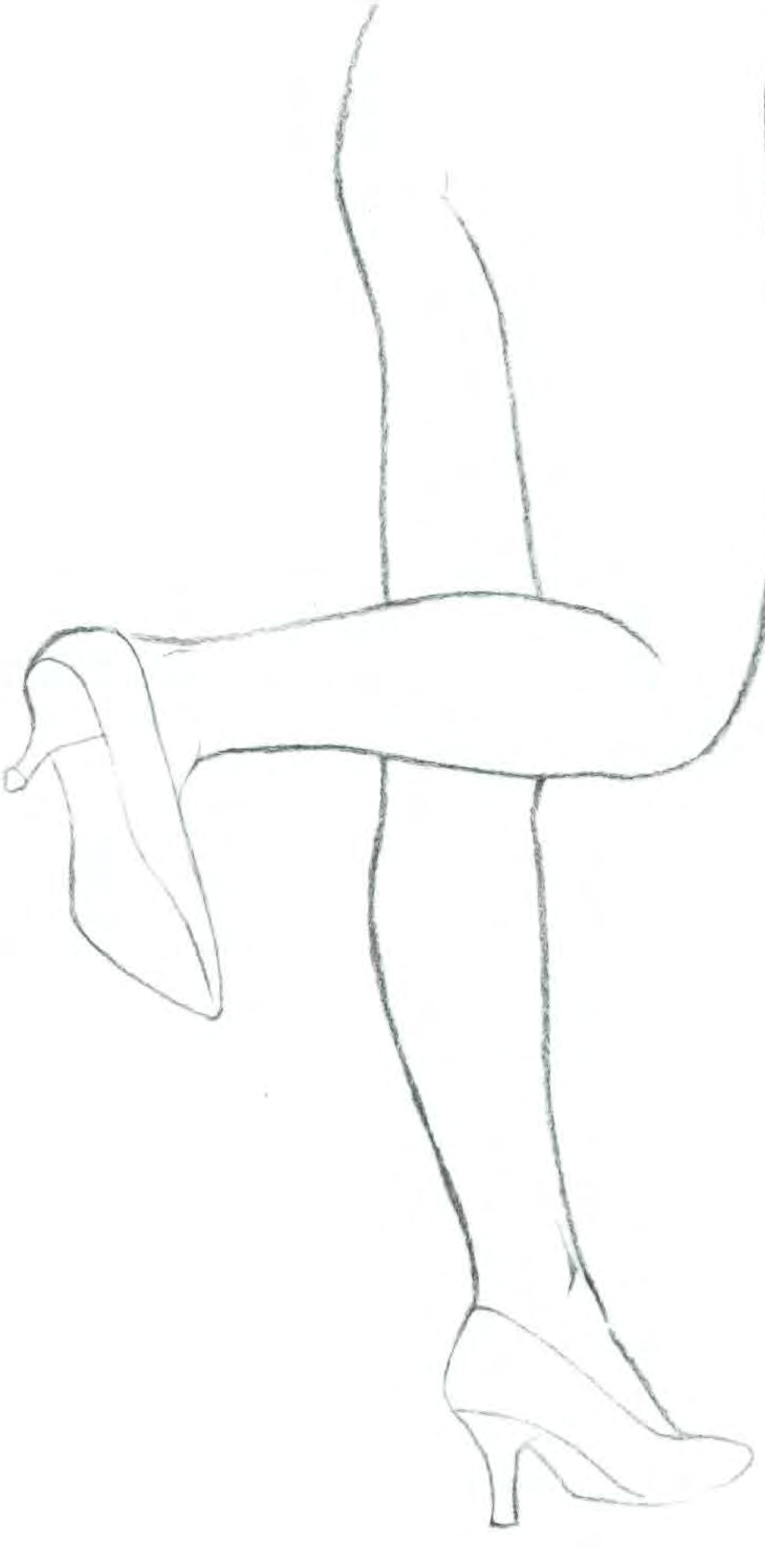
ポーズのバリエーション 2

# 足を組む


Point
ひざの位置は意外と高い
くるぶしは親指側
を高く
大きく下にカーブ
足首が接地面
力を抜いている
ので下に傾く
ふくらはぎ内側の
カーブ
内側に入り込んでいる
くるぶし
かかと

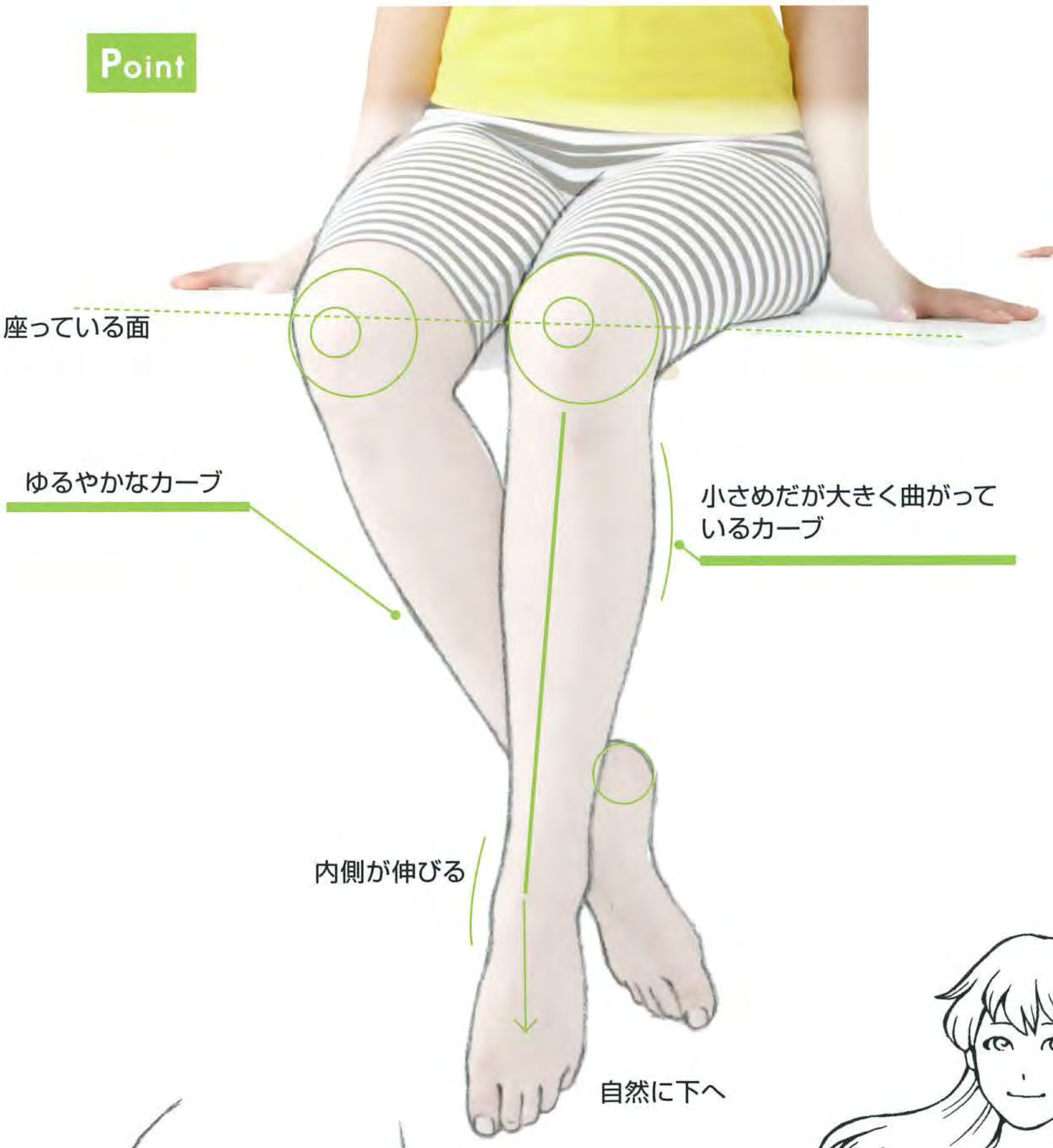
ポーズのバリエーション
3

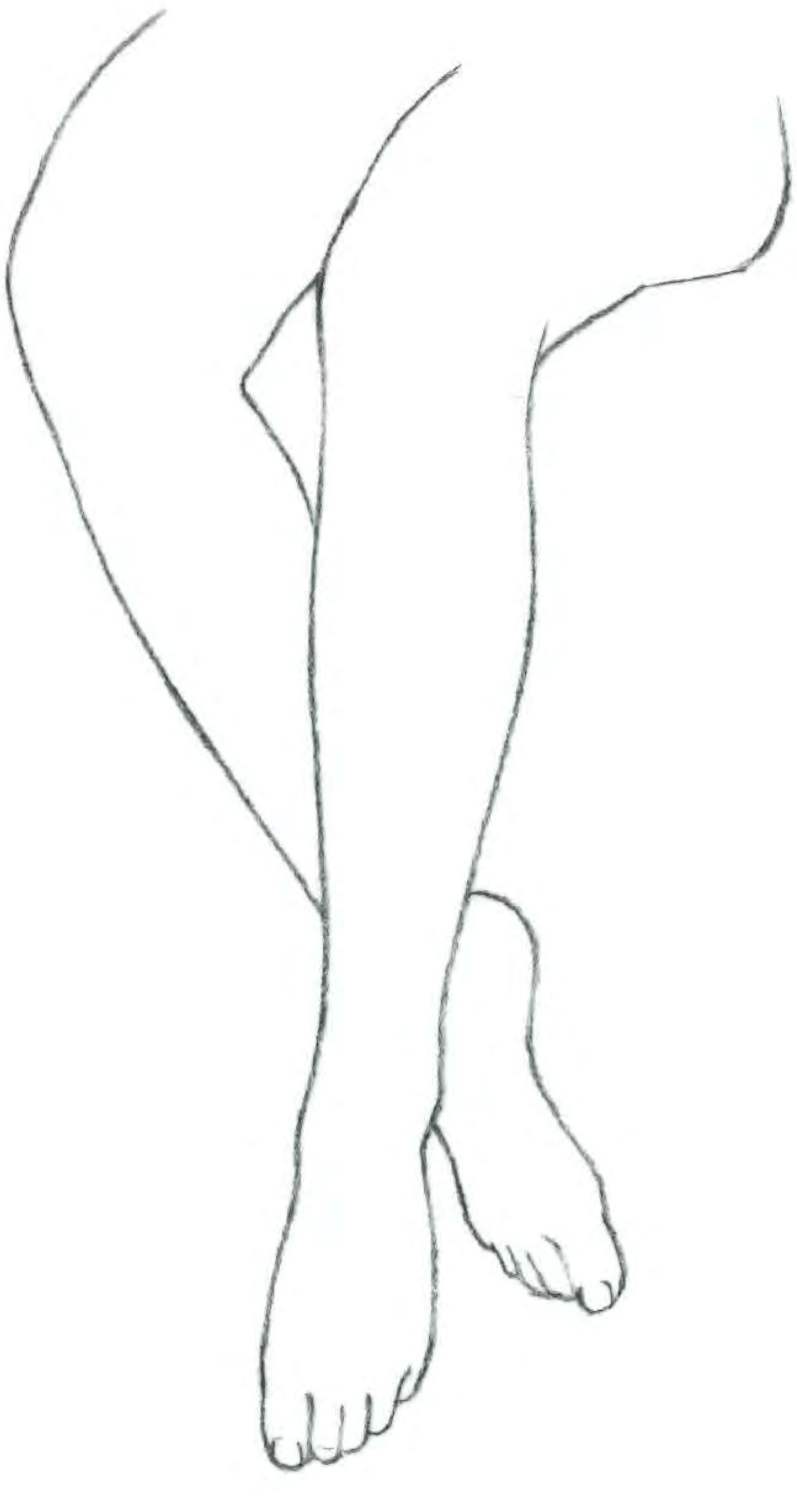
# 片足を上げる

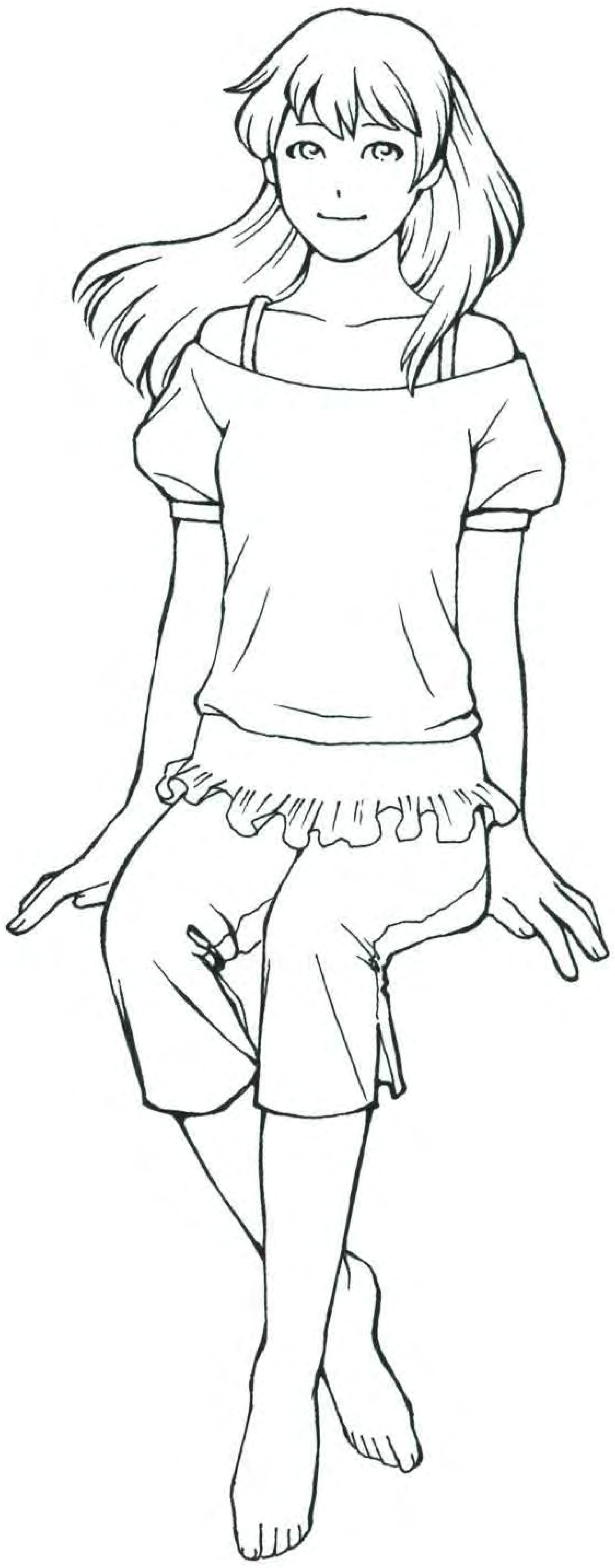


# 足をクロスする

Point



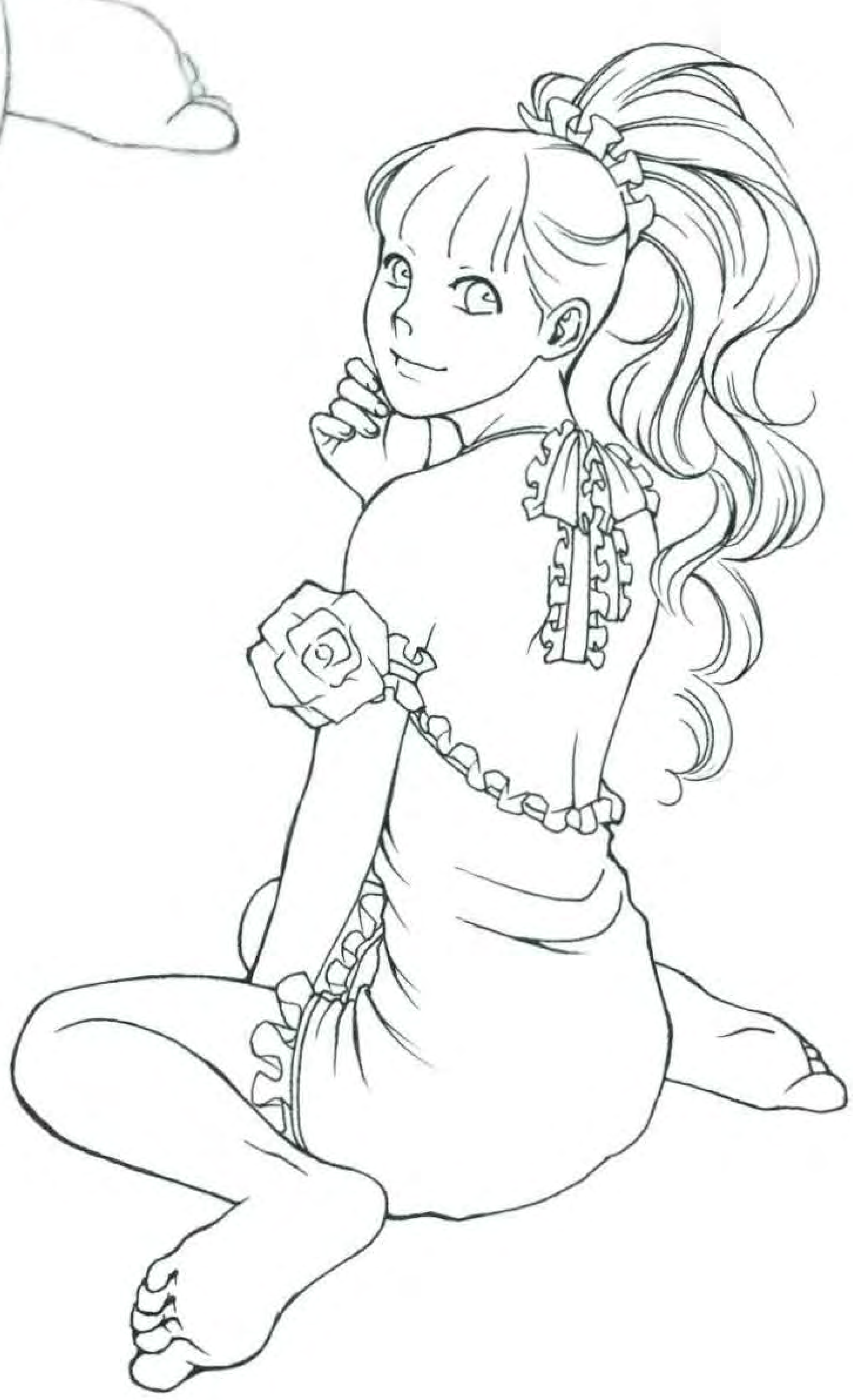


# おしりを着けて座る

内股の場合

**Point**

**Point**



ポーズの
バリエーション
6

# ひざ立ちする

**Point**

ポーズのバリエーション 7

# 正座・横座り

## 正座

正座している姿を描くときの注意点です。
3方向から見てみましょう。

横から

背筋からお尻のラインまでをS字でしなやかに描きましょう。かかとの位置に注意し、土踏まず部分にお尻が乗っているように表現します。

正面

正面から見ると、ひざこぞうが大きく目立ちます。ふくらはぎがやや外側にはり出して見えるため、全体的にハの字に見えます。

後ろから

後ろから見る場合は、ヒップとその下から見える足の裏を描きます。この場合も、ウエストからお尻のラインはハの字を意識しましょう。

## 横座り

足を横に出した座り方です。
2パターンご紹介します。

どちらも足の甲が伸びています。かかとがどんな形になるか、自分でもポーズをとって無理のない形を描きましょう。接地面により、かかとや指の見え方が変わってきます。ふくらはぎがももに押されるので、よりふくらんで見えます。

# 走る

走るときのポーズをイラストで紹介します。地面を踏みつけたとき、足が離れたとき、どのような形になるのかを見てみましょう。

踏みつける足

斜面にかけた足

かかとを浮かせた足

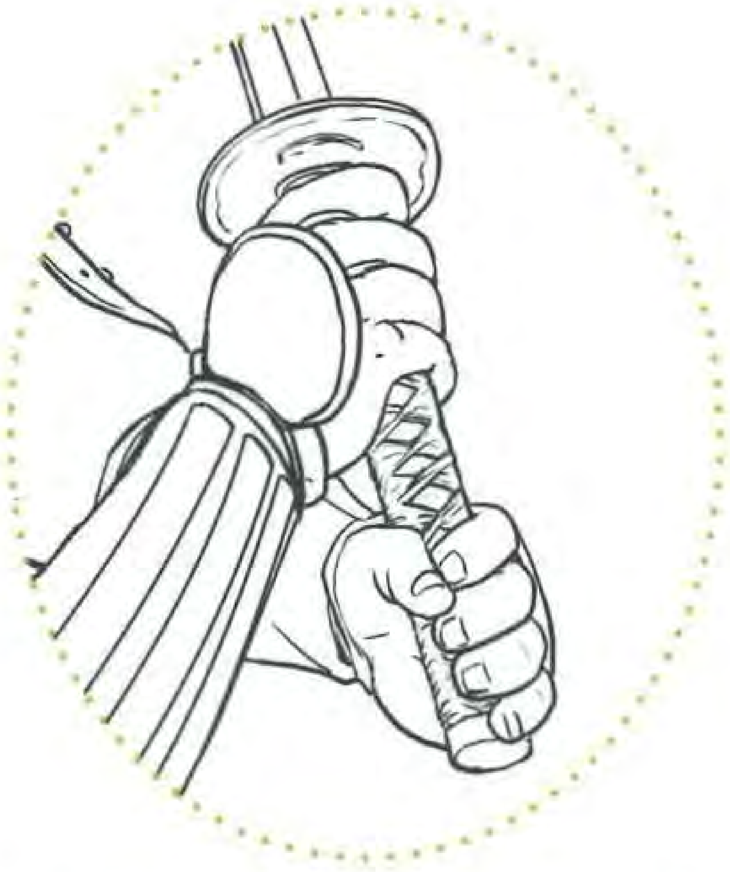
甲を伸ばした足

## 全身のポーズいろいろ

グーに握った手。親指の節をしっかり描きましょう。

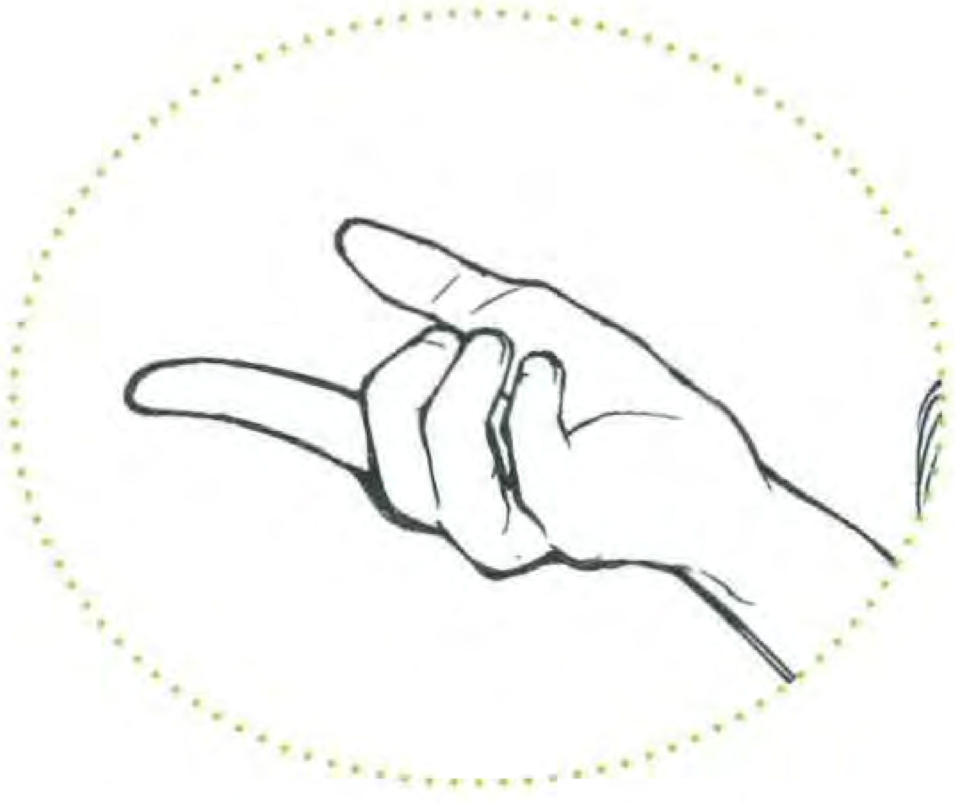
軽く開いた手。指先のラインをきれいに。

棒を握った手。指の方向に注意しましょう。

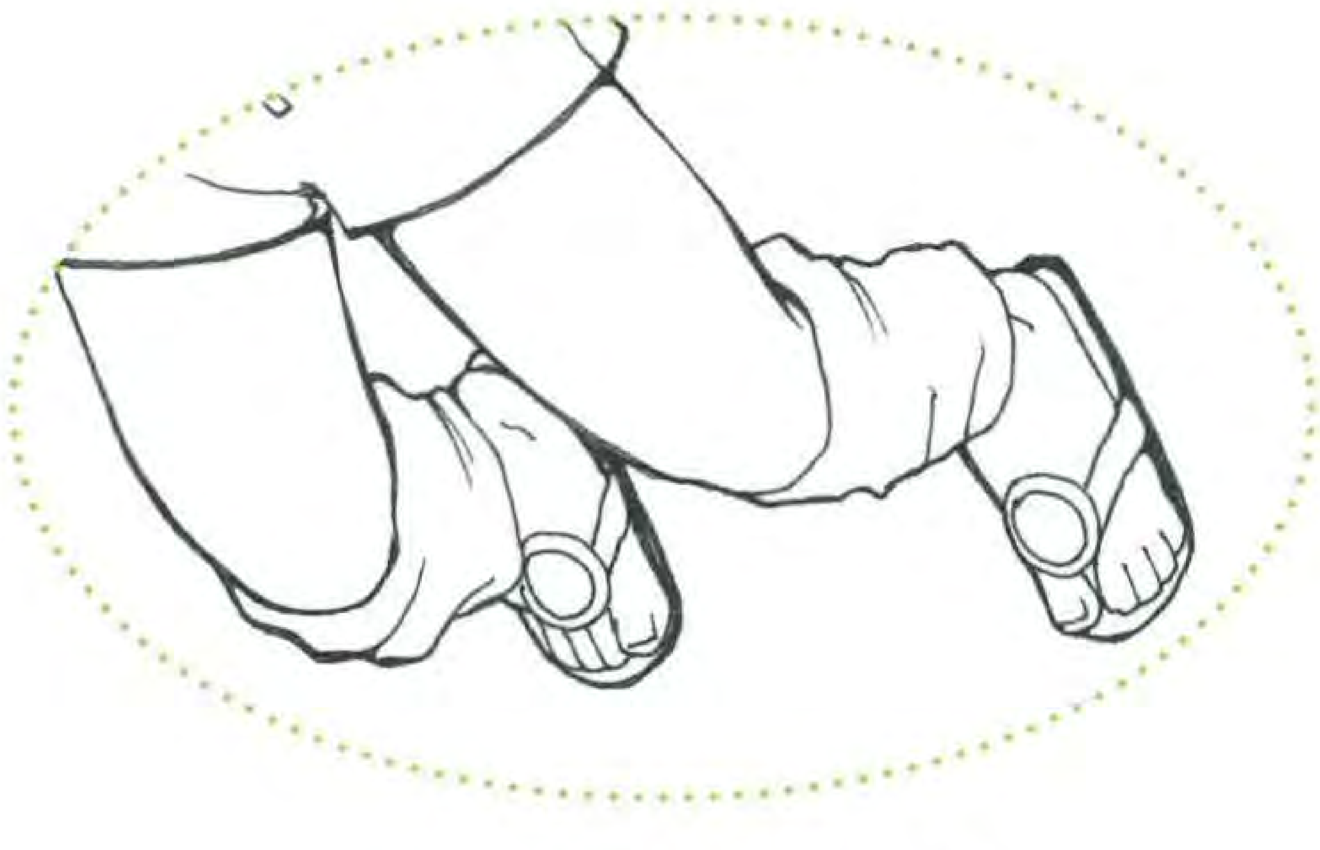


棒の角度に注意して、沿わせるように指の角度を合わせましょう。

正面から見た足。親指は上を向きます。



手をデフォルメして大きくしています。



足の角度に注意しましょう。

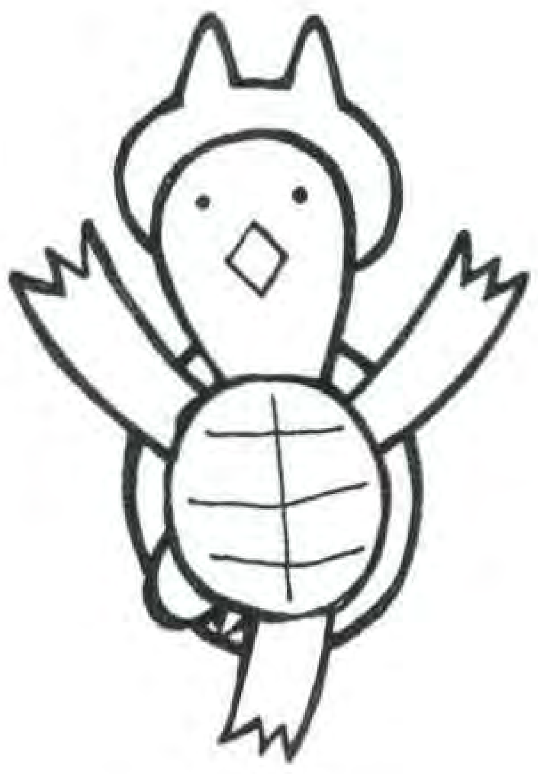
足首を上に乗せる組み方です。描き方は P147 を参照しましょう。

女性らしい手になるようデフォルメしています。

2章の「わし掴みの手」「つまむ手」が描く際の参考になります。

著者　横溝透子（よこみぞゆきこ）

1975年埼玉県生まれ。千代田工科芸術専門学校イラストレーション科卒業。公共施設、博物館のためのイラストレーションや、「漫画バイブル1・3」（マール社刊）など技法書の作画を手がける。現在、日本デザイン専門学校ゲームキャラクター学科講師。



作画協力　>> 秋山芳輝　太田朝子
榊原宗々　羽田 諒　草壁 鶴
内田有紀　CaNAmYz
本文・カバーデザイン　>> 伊藤えりか（ライラック）
撮影　>> 大塚和彦（ササキスタジオ）
モデル　>> 浦嶋建太　立花 緑
協力　>> （株）ササキスタジオ
企画・編集　>> 森 基子（廣済堂あかつき）

写真と図で
徹底解説！

# 手足の描き方 マスターガイド

2010年10月1日　第1版第1刷

著　者：横溝透子（よこみぞゆきこ）
発行者：矢次　敏
発行所：廣済堂あかつき株式会社
出版事業部
〒104-0061　東京都中央区銀座3−7−6
電話　（編集）03−6703−0964
（販売）03−6703−0962
FAX　（販売）03−6703−0963
振替　00180-0-164137
http://www.kosaidoakatsuki.jp
印刷・製本　株式会社廣済堂

ISBN978-4-331-51478-8 C0072
©2010 Yukiko Yokomizo
Printed in Japan

定価はカバーに表示してあります。
落丁・乱丁本はお取り替えいたします。
本書の内容の無断転載、複写、転写を禁じます。